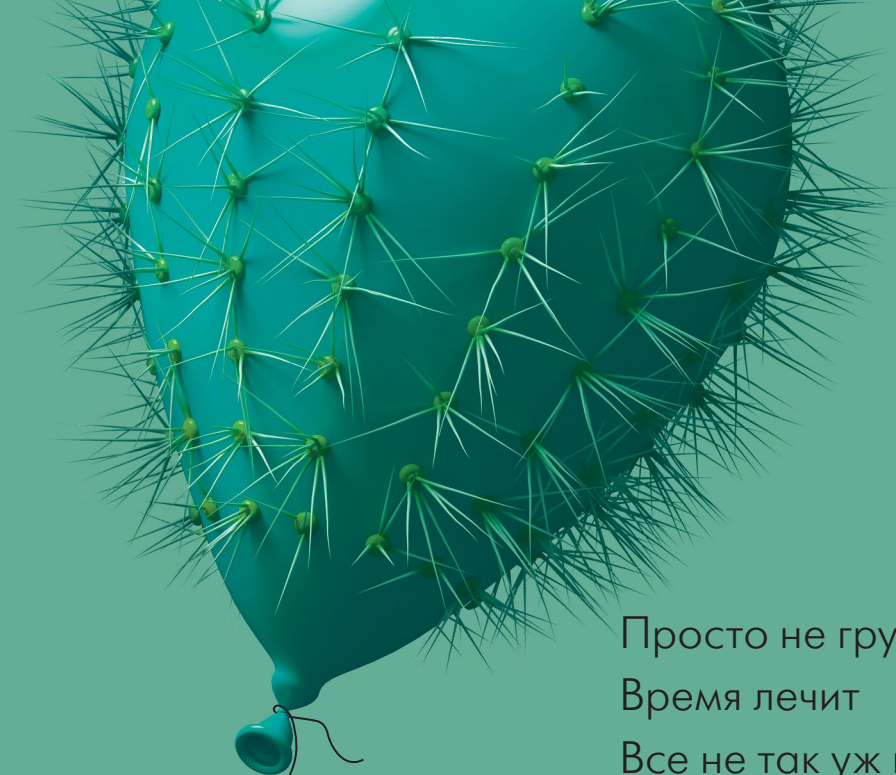




Уитни
Гудман

Просто не грусти
Время лечит
Все не так уж плохо
Могло быть и хуже
Думай о хорошем
Тебе еще повезло
Радуйся жизни

Токсичный ПОЗИТИВ

Как перестать подавлять
негативные эмоции и оставаться
искренними с собой

18+

МИО

Whitney Goodman

TOXIC POSITIVITY

*Keeping It Real in a World Obsessed
with Being Happy*

TarcherPerigee
an imprint of Penguin Random House LLC

Практики самопомощи

Уитни Гудман

ТОКСИЧНЫЙ ПОЗИТИВ

*Как перестать подавлять
негативные эмоции и оставаться
искренними с собой*

Перевод с английского Антонины Лаировой

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 159.922 + 316.485.6

ББК 88.485.6

Г93

На русском языке публикуется впервые

Гудман, Уитни

Г93 Токсичный позитив. Как перестать подавлять негативные эмоции и оставаться искренними с собой / Уитни Гудман ; пер. с англ. А. Лаировой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 280 с. — (Практики самопомощи).

IISBN 978-5-00195-526-9

Мы регулярно слышим о том, что в любой ситуации необходимо искать светлую сторону и не обращать внимания на плохое. Из-за этого, сталкиваясь с трудностями, мы подавляем свои настоящие эмоции и не признаемся себе в истинных чувствах. Это стремление искоренить из жизни любые негативные проявления психолог Уитни Гудман называет токсичным позитивом. На примере из разных сфер жизни (здравоохранение, корпоративная среда, повседневное общение) она показывает, почему необходимо принимать свои чувства, делиться стратегиями, которые позволят это сделать, а также дает советы о том, как корректно оказывать поддержку окружающим, подбирая слова, которые действительно помогут.

УДК 159.922 + 316.485.6

ББК 88.485.6

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00195-526-9

Copyright © 2022 Whitney Goodman

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

*Посвящается моему мужу.
В радости и в горе я выбираю тебя*

Оглавление

Введение. Вы заслуживаете большего, чем добрые пожелания.	9
ГЛАВА 1. Что такое токсичный позитив?	16
ГЛАВА 2. Почему позитив не всегда работает	54
ГЛАВА 3. Когда позитив не помогает	80
ГЛАВА 4. Перестаньте стыдить себя	108
ГЛАВА 5. Как проживать эмоции.	139
ГЛАВА 6. Как жаловаться с пользой	162
ГЛАВА 7. Как оказывать поддержку	182
ГЛАВА 8. Дискриминация с улыбкой	214
ГЛАВА 9. Как жить полной жизнью в непростом мире.	239
Послесловие: напоминание о том, что значит быть человеком.	254
Благодарности	257
Об авторе	260
Рекомендуемая литература.	261
Примечания	262

Введение

Вы заслуживаете большего, чем добрые пожелания

Готова поспорить, что вы взяли эту книгу по одной из следующих причин.

1. Вы пострадали от токсичного позитива, и он вас раздражает.
2. Вы не знаете, что такое токсичный позитив, но заинтригованы.
3. У вас в голове не укладывается, как позитив может быть токсичным, и вы собираетесь узнать, что за кощунственные вещи я тут написала.

Чем бы вы ни руководствовались, я вам рада.

Решив стать психотерапевтом, я не вполне понимала свои глубинные мотивы. Меня окрыляла мечта помогать людям, я горела желанием узнать, чем они живут. Но впоследствии благодаря своему терапевту я осознала, чем меня привлекла эта профессия. Я думала, что, выяснив все об отношениях и человеческой психике, смогу «починить» близких и никогда больше не страдать от боли. Уважаемые коллеги и будущие психотерапевты, уверена, что вы меня понимаете.

Словом, я вошла в эту сферу с горящими глазами и полная иллюзий. С клиентами я держалась закрыто и твердо. Мне хотелось, чтобы они были уязвимы, а я оставалась защищенной. Я намеревалась «чинить» людей, но починка никому не требовалась: они нуждались в том, чтобы

их выслушали и поддержали. Я ожидала, что выступлю всезнающим лектором, но на самом деле моя роль — слушать. Я думала, что пойму себя и весь мир, но сейчас количество вопросов у меня лишь выросло. Я собиралась изменить всех вокруг, но оказалось, что единственный человек, которого мне под силу изменить, это я сама. И пусть моя изначальная мотивация в освоении профессии была несколько ошибочной, но — трудно поверить — в итоге все сложилось хорошо.

Мне очень нравится моя работа, однако рядом с коллегами я всегда чувствовала себя немного не в своей тарелке. Медитации, чай, йога — мне никогда не был близок подобный стиль. У меня громкий голос, я не ношу кардиганы и на дух не переношу все эти «вдохновляющие» цитаты на стенах. Я пыталась смягчиться. Старалась проникнуться аффирмациями и увидеть смысл в сентенциях типа: «Войдите в контакт со своим внутренним ребенком и полюбите его». Это было выше моих сил. И я ощущала то же самое, читая большинство книг по самопомощи и психологии. От них веет такой мягкостью и нежностью, а я хочу, чтобы правда звучала как она есть, без прикрас. В начале терапевтической карьеры у меня случился небольшой кризис самоопределения, и, лишь когда я начала делиться своими мыслями в соцсетях, до меня дошло, что мой подход имеет ценность.

1 февраля 2019 года я листала сайт Pinterest, и мне на глаза попало множество цитат о вдохновении и самопомощи, которыми пользователи делились сотни и тысячи раз. От ярких цветов и причудливых шрифтов у меня зарябило в глазах. Я почувствовала, что среди этого буйства нет места для меня настоящей. А что, если человек, читающий эти цитаты, находится в уязвимом состоянии? Я решила создать на Pinterest собственную доску со «счастливыми»

и «вдохновляющими» цитатами, которые вызывали у меня дискомфорт, и продолжаю добавлять туда картинки уже не один год. В тот же день я разместила на своей странице в соцсети одну из первых картинок, где перечислила эти цитаты с Pinterest и обозначила их термином «токсичный позитив». Каждую цитату я сопровождала альтернативными формулировками, которые, на мой взгляд, давали больше надежды и поддержки. Этот пост стал вирусным, и, пока он разлетался по интернету, подписчиков у меня заметно прибавилось. Удивительно, как много людей согласились с моей точкой зрения и какой резонанс вызвало словосочетание «токсичный позитив». С другой стороны, мне пришлось впервые столкнуться с таким объемом критики и осуждения в интернете. Я продолжила писать о том, как токсичный позитив влияет на отношение к горю, расовой дискриминации и другим важным аспектам, и эти посты до сих пор вызывают больше всего одобрения и больше всего споров. Я знала, что не одинока в своих чувствах, но и представить не могла, сколько людей думают так же.

Токсичный позитив — это феномен, который уже давно привлек мое внимание, но я не могла подобрать ему название. Я наблюдала его проявления в моей семье, когда росла, во всех социальных сетях, на религиозных службах, в школе и в конце концов столкнулась с ним как психотерапевт, выслушивая клиентов. Я замечала, что мы все участвуем в этом шоу, но за закрытыми дверями люди признавались, как оно им осточертело. И я тоже вносила свой вклад. Мне казалось, что я должна выступать в унисон, иначе меня сочтут «негативной». Я занималась этим как в профессиональной, так и в личной жизни, но, однажды открыв глаза, уже не смогла отвернуться.

Пусть термин «токсичный позитив» распространился с моей подачи, но, честно говоря, само явление существует

веками. О вреде бесконечных поисков счастья уже давно высказывались такие ученые, журналистки и исследовательницы, как Сара Ахмед, Одри Лорд, Барбара Эренрайх, Габриэль Эттинген, а также белл хукс*. Они весьма красноречиво описали, как токсичный позитив вредит разным социальным группам по всему миру, особенно дискриминируемым. Их работы очень помогли мне в осознании того, что токсичный позитив просочился во все сферы жизни. Несмотря на обилие исследований о неэффективности «позитивного подхода» в различных ситуациях, отрасль самопомощи продолжает проталкивать его: разглагольствования о достижении счастья слышатся на каждом углу. Мне хотелось вынести эти данные за пределы научной среды и сделать широко доступными.

Вдохновение и мотивацию для написания книги я черпала в рассказах клиенток и клиентов, а также в своем опыте. Профессия дает мне привилегию каждый день, сидя в кабинете наедине с людьми, постигать их глубинную внутреннюю жизнь. Это невозможно сравнить ни с чем. Нигде еще я не узнала бы столько о мире и человеческой природе. Буквально каждый клиент в каком-то отношении изменил меня. Я бесконечно благодарна им всем за добросердечие, готовность бороться и упорство, которые мне довелось наблюдать. Самые разные истории, собранные за годы работы, я объединила с исследованиями о позитивном мышлении, эмоциях, отношениях и мотивации, чтобы показать вам, как позитив становится токсичным и чем его можно заменить. Все личные данные были изменены, чтобы сохранить анонимность моих клиентов. Надеюсь, во время

* белл хукс (англ. bell hooks, настоящее имя — Глория Джинн Уоткинс, 1952–2021) — исследовательница интерсекциональности. Она намеренно писала свой псевдоним со строчных букв в знак того, что идеи важнее идентичностей. *Прим. пер.*

чтения вы почувствуете себя менее одинокими, ведь столько людей переживают то же, что и вы.

Сама того не подозревая, эту книгу я на протяжении нескольких лет писала в своем блоге и в своем кабинете. Она получилась честной, откровенной и настоящей. Эта книга для людей, которые стремятся искренне поддерживать себя и окружающих. Для тех, кто устал вечно притворяться, что у них все хорошо, — на работе, дома, с друзьями, в интернете. Им надоели бесконечные «лучи добра» и пожелания «увидеть в проблеме скрытый смысл». Я писала для людей, у которых не складывается идеальная жизнь. Для тех, у кого слишком много чувств и слишком много мыслей. Для самой себя и для вас.

Счастье и позитив стали не только целью, но и обязательством. Повсеместно нам говорят, что нужно смотреть на мир позитивнее и выражать благодарность. Если случается неприятность, это потому, что у вас «плохая энергетика» или «вы недостаточно старались». Меня просто поражает, как глубоко проник токсичный позитив во все сферы нашей жизни. Он преследует нас на рабочем месте, в домашней обстановке и в межличностных отношениях. Кроме того, он является мощным топливом для разнообразных типов дискриминации: сексизма, расизма, гомофобии, трансфобии, эйблизма, классизма и т. д. Им пронизано *буквально все*.

Я перелопатила тонны литературы по истории позитивного мышления и разнообразным «достигаторским» методикам. Я хотела, чтобы эта книга читалась легко, была понятна и при этом очень практична. Каждая из девяти глав посвящена отдельной клиентской истории и влиянию токсичного позитива. Если вам нужно целостное представление об этом феномене, о его вреде и предлагаемых вариантах подходов, рекомендую читать от начала до конца. Если

хотите сразу получить полезные советы, можете перейти к главам, в которых обсуждаются интересующие вас темы.

Позитивное мышление пытаются выдать за универсальное решение всех человеческих проблем. На бамперах машин мы видим стикеры «Настройся на позитив», социальные сети пестрят слащавыми картинками с аффирмациями, магазины завалены футболками с надписью «Жизнь прекрасна», а гуру всех мастей обещают, что каждая позитивная мысль приближает вас к счастью. Нам твердят, что если посмотреть на ситуацию с оптимизмом, то трагический опыт и тяжелые чувства обойдут нас стороной. Возможно, эта книга принесет вам нечто отличное от радости, счастья или оптимизма. Перед вами в новом свете предстанут фразы, прочно вошедшие в обиход. Не исключено, что вам станет не по себе. Но я надеюсь, что благодаря этой книге вы задумаетесь о том, как подавляли свои эмоции и желания ради призрачного счастья, и переосмыслите отношение к себе. Вы вспомните многочисленные ситуации, когда жертвовали своим внутренним достоинством и правом голоса, стараясь держать марку. А еще я очень рассчитываю, что вы сможете рассказать о своих потребностях и строить отношения на фундаменте искренности, а не фальшивой поддержки.

Если благодаря этой книге в вашей жизни найдется место не только хорошему, но и плохому, а то и очень плохому, значит, я достигла цели.

Будь позитивнее!

Если этот простой совет работает, то почему у нас до сих пор столько проблем? Разрешите себе переживать все события — и хорошие, и плохие.

Глава 1

Что такое токсичный позитив?

Представьте, вы только что потеряли работу. Вас охватила паника. Мозг лихорадочно соображает, что же делать дальше.

Вы решаете поделиться с подругой. Она смотрит на вас и улыбается. Кажется, она морально готовит вас к тому, что скажет нечто важное. Может быть, это поддержка, которая отчаянно вам нужна сейчас? А может, она знает о великолепной вакансии? Затаив дыхание, вы ждете, когда она прервет многозначительное молчание. И тут она изрекает: «Ну, зато у тебя появится свободное время! Могло быть гораздо хуже. Представь, сколько ценного опыта ты вынесешь из этой ситуации».

Дамы и господа, представляю вам токсичный позитив.

Вы в ступоре думаете: «Она вообще меня слушала? Мне что, поблагодарить начальника за увольнение?»

Непонятно, как вести себя дальше. Благодарности вы не чувствуете. Что делать, как реагировать? Вы и так были взвинчены, а этот разговор вас окончательно добил. С ощущением, что подруга вас совершенно не понимает, вы киваете: «Ага, спасибо».

Теперь вы не только остались без работы — между подругой и вами пролегла пропасть. А еще вам стыдно за отсутствие оптимизма.

Они всего лишь хотят помочь

Справедливости ради: у подруги, скорее всего, добрые намерения. Не то чтобы она врала: у вас и правда

появится свободное время, все действительно могло быть куда мрачнее и вы, скорее всего, извлечете какой-то урок из ситуации.

Проблема в том, что вы еще не на той стадии, чтобы проникнуться этими идеями. Вам все еще тревожно и грустно. Вы испуганы. Тело и мозг работают в кризисном режиме, и никакими дежурными фразами этого не изменить. Что вам по-настоящему нужно, так это поддержка и пространство, в котором можно разобраться со своими чувствами.

Под маской токсичного позитива нам раздают советы, которым, честно говоря, мы и сами хотели бы следовать. Только прямо сейчас мы просто не в состоянии их воспринять. Вместо этого мы застываем в молчании, осуждении и одиночестве.

Знакомо, правда?

Но разве позитив бывает плохим?

Вы, вероятно, хорошо знаете, что такое позитив. И задаетесь вопросом: как позитив может быть токсичным? Это весьма серьезное заявление. Неужели все настолько плохо?

Честно говоря, позитивность настолько прочно вошла в нашу ежедневную жизнь, что выступать против нее немного боязно. Проводя исследования и публикуя тексты о позитивном мышлении, я постоянно беспокоюсь о том, что «негативно» высказываюсь по теме. Каждый раз, когда я пытаюсь противостоять культуре *лучиков добра*, неизменно появляются люди, которых мои слова злят, шокируют и сбивают с толку. Я получаю множество комментариев в духе: «Да вы с ума сошли! Позитив не может быть токсичным!»

Я все понимаю. Это дань современной культуре всепроникающего позитива. Нам неустанно твердят, что позитивность — ключ к счастью. Врачи, психотерапевты, лидеры

мнений неустанно напоминают об этом. Неудивительно, что человек, говорящий иначе, выглядит странно. Но в неформальной обстановке мои клиенты, друзья и родственники годами признавались мне, насколько их достало общественное давление: любой аспект жизни надо представлять в оптимистичном ключе. Они чувствуют, что бесконечно далеки от людей, уверяющих, что все будет в порядке, надо лишь думать о хорошеньком. Все прекрасно знают, что это не работает, и отчаянно ищут другой выход.

Прежде чем начать, давайте кое-что проясним: позитив не всегда плох.

Когда его применяют по делу, он крайне полезен. Эксперты сходятся во мнении, что положительные чувства, такие как благодарность, удовлетворение, оптимизм и уверенность в себе, могут продлить нашу жизнь и улучшить здоровье. Пусть многие из подобных заявлений грешат преувеличениями, но позитивное мышление не пустышка. Люди, которые в опросах чаще говорят о позитивных чувствах, как правило, имеют более насыщенную социальную жизнь, более активны и лучше заботятся о своем здоровье. Думаю, никто не станет спорить, что искренний позитивный настрой лечит душу.

Но в какой-то момент мы свернули не туда и создали концепцию «позитивного человека», который куда больше похож на робота, который видит хорошее *во всем подряд*. Мы навязываем позитивность сами себе, потому что так говорит общество, а если его ожиданиям не удастся соответствовать на сто процентов, страдаем от своей ущербности. Негативность воспринимается как враг. Стоит поддаться ей — и мы беспощадно бичуем себя и окружающих. Если вы не на позитиве, значит, плохо стараетесь. Если не

светитесь радостью, не жалуйтесь, что никому не удалось смотреть на ваше кислое лицо.

В здоровом позитиве есть место и реальности, и надежде. А вот токсичный позитив отрицает живые эмоции и заставляет нас подавлять их. Когда мы используем токсичную позитивность, то говорим себе и окружающим, что наших эмоций фактически нет, они неправильные и надо чуть-чуть поднажать, чтобы избавиться от них окончательно.

**В здоровом позитиве
есть место и реальности,
и надежде.**

Я знакома с людьми, которых в трудные моменты жизни тяготит навязанная позитивность, но совсем другое дело — выступать против нее публично и подвергать сомнению то, что стало огромной и неотъемлемой частью нашей жизни.

И все же именно этим мы и займемся.

Стыд, замаскированный под позитивность

Итак, вы потеряли работу, а ваша подруга убеждена, что грустить не стоит. В ту секунду, как из ее рта вылетели слова «Ну, зато...», разговор фактически закончился. Для ваших чувств не осталось пространства, их уже не проработать. Вас затащили на территорию позитива, не спрашивая, готовы ли вы к этому. Вам остается только замкнуться и лихорадочно соображать, где раздобыть благодарность и оптимизм, чтобы, не дай бог, не напрягать других печалью, заботами или стыдом.

Эта, казалось бы, ничем не примечательная беседа заставляет вас подавлять чувства по поводу тревожной ситуации, и вы ведете себя так, словно ничего не случилось. Не то чтобы вам полегчало, ведь вы по-прежнему грустите и сидите без работы. Но стоит беспокойству всплыть на поверхность, как вы немедленно его топите. Вы принимаете решение имитировать позитивный настрой, пока он не станет вашей второй натурой. Все бы ничего, но это не срабатывает. Ухудшается качество сна, вы начинаете избегать людей, чтобы лишний раз не вымучивать фальшивую улыбку, а на то, чтобы просить советов, больше не хватает духа. Вместо того чтобы прорабатывать непростые эмоции, вы постите в соцсети оптимистичные цитаты и надеетесь, что они вас ободрят.

Вот так мы и заходим в спираль токсичного позитива. Мы злимся из-за того, что у нас есть чувства, и твердим себе, что так не пойдет. Но порция дежурных лозунгов («Просто улыбнись») не приносит облегчения, и мы снова злимся. Этот порочный круг изматывает душу, и я очень надеюсь, что помогу вам из него выбраться.

Токсичный позитив — это отрицание реальности

Целыми днями я слушаю людей, которые рассказывают о своем опыте и эмоциях. Моя работа дает мне уникальный взгляд на человеческую природу, который не обретишь ни в каком другом месте. Большинство сессий с клиентами вращаются вокруг слова «должен». Людям кажется, что они *должны* быть счастливее или что какие-то их поступки мешают им стать счастливыми. Именно поэтому они с головой бросаются в круговорот стыда и позитивности. В таких

случаях я помогаю исследовать, что стоит за словом «должен». Где они усвоили его? Правдив ли этот настрой? Основан ли он на фактах? Можно ли посмотреть на ситуацию под другим углом и различить полутона в черно-белой картинке? Бывает, что под влиянием насаждаемого позитива люди отвергают сам факт существования тяжелых эмоций. Например, так делал мой клиент Дэйв.

Он сидит на диванчике напротив меня и сияет от радости. Говорит о превосходном самочувствии и замечательной семье. Вот честно, у него счастливая жизнь, просто нужно прикладывать побольше усилий. И наша беседа звучала бы совершенно нормально и многообещающе в любом другом контексте, если бы не один нюанс: встреча проходит в психиатрическом стационаре, куда Дэйва поместили на неопределенный срок. Он находится здесь, потому что любит выпить и его близкие считают, что он теряет контроль над жизнью. Дэйв говорит мне, что он просто веселый и общительный парень — а как тут без алкоголя? Он не видит здесь проблемы и думает, что окружающие — просто скучные люди, не умеющие наслаждаться жизнью. *Разве можно быть душой компании и не выпивать?*

С лица Дэйва не сходит улыбка. Он вприпрыжку бежит по клинике среди мрачных, задумчивых и откровенно страдающих пациентов — зрелище странное и даже настораживающее. Он обожает отгораживаться от стресса с помощью позитивного мышления и искренне гордится своей способностью видеть во всем положительную сторону. Однако его привычка выпивать, его неспособность чувствовать эмоции и отсутствие близких отношений наводят меня на совсем другие мысли. В реальности его позитивный подход сильно мешал нашей работе и препятствовал выздоровлению.

Из-за стремления всегда «держать хвост пистолетом» Дэйв не в состоянии выражать свои эмоции. И это не такая уж редкая проблема, как можно подумать. Ему недоступны любые чувства за пределами позитивного спектра, и, когда становится тяжело, его психика просто выключается. Я вижу, что он пьет, чтобы справиться с переживаниями, но для него самого это далеко не очевидно. Потому-то нам и не удастся проработать события его прошлого, а также составить план на случай будущих проблем с ментальным здоровьем. До признания, что у него проблемы с алкоголем, еще очень далеко. Он верит, что любая проблема разрешится сама собой и нет такого препятствия, с которым не справилось бы позитивное мышление. Оно стало щитом Дэйва, и, пока он не научится его опускать, ждать изменений бесполезно.

Клиенты, которые проживают жизнь по-настоящему осмысленно, — это люди, способные выдерживать трудные эмоции. Они не сводят свой внутренний мир к дежурной улыбке. Они проживают стыд, связанный с проработкой тяжелого опыта. Эмоции нужно проживать, а не хоронить в глубинах психики. Понимание этого приближает нас к этапу оптимизма, ведь мы знаем, что сможем одолеть преграды, которые встретятся на жизненном пути.

Как позитив становится токсичным

Позитив вреден, когда к нему прибегают:

- если кто-то ищет поддержку, одобрение или сочувствие, а вместо этого получает банальный совет типа «Не грусти!»;
- чтобы пристыдить человека и показать, что он недостаточно старается, плохо работает или его непростые чувства неправильны;

- чтобы пристыдить самих себя за то, что мы недостаточно рады происходящему;
- чтобы отрицать реальность;
- чтобы заставить замолчать человека, у которого есть обоснованные тревоги или вопросы;
- чтобы убедить человека, что в плохих обстоятельствах виноват он сам.

Добрые намерения и равнодушие — вот на чем держится токсичный позитив. Мы часто прибегаем к нему, чтобы:

- закончить разговор;
- сказать кому-то, что его (ее) чувства неуместны;
- убедить человека, что он может быть всегда счастлив (если приложит достаточно усилий);
- выглядеть привлекательными и безмятежными в глазах окружающих;
- отрицать некую ситуацию либо избегать ее;
- сторониться ответственности;
- попытаться поднять настроение окружающим.

Важна искренность

Я убеждена, что дежурными фразами мы сыплем из желания помочь. Не думаю, что кто-то всерьез ставит себе цель навредить собеседнику ободряющими высказываниями. Именно поэтому понятие токсичного позитива вызывает столько негодования. Оно ставит нас перед вопросом: «Разве я могу быть токсичным, когда просто пытаюсь поддержать?»

В моменты кризиса и боли важно быть искренним и не притворяться. Только так другой человек почувствует, что его поддерживают, слушают и понимают. Делать это все время и для каждого не получится, но вы можете сосредоточиться на ситуациях, когда это действительно важно. Когда мы общаемся искренне, а не прибегаем к токсичному позитиву, то тем самым признаем чувства человека и даем им право на существование, вместо того чтобы приукрашивать реальность и отрицать его опыт. Пусть вы не на сто процентов согласны с тем, как человек справляется, или с его интерпретацией произошедшего, но тем не менее вы искренне стараетесь понять его состояние и подставить плечо. Сидя рядом и позволяя ему выговориться, вы показываете, что разделяете его чувства (разумеется, безопасным способом и без нарушения собственных границ).

Помните подругу, которая пыталась утешить вас после увольнения? Она прибегла к токсичному позитиву, сказав: «Ну, зато у тебя появится свободное время! Могло быть гораздо хуже. Представь, сколько ценного опыта ты вынесешь из этой ситуации». Конечно, она не ставила себе цель ранить вас. Такие фразы не рождаются спонтанно. Они заложены в нас. Мы запрограммированы повторять их снова и снова, мы с детства слышим их от окружающих и верим, что позитивный подход в конце концов оправдает себя (даже если видим, что он не помогает нам самим). Выглядит так, словно нам страшно признать его неэффективность, ведь нас без конца уверяли, что он должен работать. Ваша подруга вовсе не плохой и не токсичный человек — просто она повторяет то, что сотни раз читала в книгах о самопомощи и соцсетях или слышала от друзей и родственников.

Загвоздка в том, что слова значат многое — неважно, с какими намерениями вы их произнесли. Язык определяет наши представления о себе и о мире. Слова, которые мы

выбираем, меняют мозг и сильно влияют на наше отношение к окружающим. Если мы хотим общаться продуктивно и давать людям ощущение поддержки, нужно понять мир, в котором они живут. Токсичный позитив заставляет нас воспроизводить привычные социальные шаблоны. Он не позволяет общаться искренне и проникаться состоянием другого человека.

Большинство позитивных фразочек лишены такта, сочувствия и любопытства. Они сами собой складываются в стандартные тирады о том, что нынешние чувства человека неправильны, и о том, что он должен чувствовать на самом деле. Эти два компонента — прямые свидетельства того, что позитивность не всегда полезна. Ведь если вы искренне стремитесь кому-то помочь, я уверена, что вам не захочется причинять этому человеку дискомфорт. Подобные увещевания могут стать особенно токсичными, когда кто-то делится болезненными переживаниями, говорит о глубоких чувствах или пытается описать свои проблемы и трудности.

Определяя, каким будет влияние позитивных высказываний, важно учесть три вещи: выбранный момент, ваш собеседник, тема разговора.

Выбор момента

Мы часто прибегаем к позитивности, когда искренне хотим поднять кому-нибудь настроение. Кажется, что, если сказать правильные слова, боль исчезнет. А еще мы эгоистично надеемся, что эти слова освободят нас от обсуждения тяжелой темы и избавят от тягостного чувства, которое возникает, когда мы общаемся с тем, кто страдает. Что уж кривить душой, непросто быть рядом с человеком, который плачет, горюет или находится в отчаянии. Сразу хочется, чтобы ему полегчало.

К сожалению, если действовать с наскока, нас ждет разочарование по всем фронтам. Человеку, которого мы утешаем, может показаться, что его затыкают и стыдят. А мы, в свою очередь, почувствуем себя бесполезными и отвергнутыми.

Именно поэтому нужно правильно выбрать момент. Перед тем как начать убеждать кого-то посмотреть на ситуацию позитивнее, важно понять следующее.

- Время не залечивает все раны. Люди справляются с бедами в разном темпе и сами знают, на каком этапе восстановления находятся в данный момент.
- Испытывая стресс, люди ведут себя по-разному. И если их реакция не угрожает чьей-то жизни, здоровью или безопасности (например, ребенка или пожилого члена семьи), пусть проживают свои чувства. Не надо никого «чинить».
- Людям часто нужно время, чтобы принять ситуацию, прежде чем двигаться дальше.
- Не во всех жизненных обстоятельствах есть светлая сторона или полезный урок. В некоторых тучах не бывает просветов, а некоторые ситуации действительно очень трагичны. И это надо принять.
- Морально тяжело смотреть на человека, которому больно. Позаботьтесь и о себе тоже.

Вот несколько ситуаций, в которых стоит избегать дежурного позитива.

- Кто-то оплакивает потерю или прямо сейчас переживает бурные и тяжелые эмоции.
- Сразу после травматичного события (например, непосредственно после известия об увольнении).
- На похоронах или когда кто-то умирает.

- Человек просит, чтобы вы просто его выслушали.
- Человек говорит, что ему не нужны советы.
- В ходе травмирующего события, которое разворачивается на ваших глазах.
- Вы видите картину не полностью и не совсем понимаете, что происходит.

Ваш собеседник

Даже имея лучшие намерения, мы все-таки не властны над тем, какой эффект окажут наши слова. Принесла дежурная фраза пользу или нет, решать вашему собеседнику. Вот почему всегда нужно учитывать, с кем вы общаетесь.

Когда я обращаюсь к подписчикам с просьбой рассказать о своем опыте токсичного позитива, во многих ответах упоминается Бог или религия. Меня забрасывают фразами вроде «Это часть Божественного плана» или «Они ушли в лучший мир, на небеса». Это превосходные примеры того, насколько многое определяет система ценностей собеседника. Одним религия, вера и Бог могут служить невероятно мощной опорой, а другим — совсем наоборот. Когда мы выражаем кому-то поддержку, исходя из своей системы ценностей или религиозных убеждений, то не учитываем потребности человека. Вместо этого мы берем нечто, помогающее *лично нам*, и по умолчанию решаем, что это утешит и его.

Это справедливо и когда мы обращаемся к человеку, страдающему депрессией. Большинство людей с таким диагнозом очень хотят быть счастливыми. Они знают, насколько трудно этого добиться, и им постоянно об этом напоминают. Когда мы говорим человеку с депрессией: «Просто не грусти», мы не учитываем, какой перед нами

собеседник. Его ежедневные трудности обесцениваются этими банальными общими словами. Если бы он мог «просто не грустить», разве он нуждался бы в вашем совете? Будь все так просто, мы бы не видели таких высоких показателей депрессии в нашем обществе.

Дело вашего собеседника — решить, какая именно поддержка ему подходит. Вам же остается определиться, готовы ли вы ее оказать. Нужно принять во внимание, что мы знаем о текущей ситуации человека, с чем именно он пытается справиться, и проявить чуткость.

Вот несколько вопросов для размышления.

- Сказал ли вам собеседник, какую поддержку он хочет получить?
- Задавали ли вы такой вопрос?
- Хорошо ли он обычно реагирует на ваши советы в стиле позитивного мышления? Благодарит ли? Говорит ли, что ему полегчало? Видны ли улучшения со стороны?
- Обрывается ли беседа после того, как вы утешаете его позитивными фразами и призываете к оптимизму?

Важно осознавать, какой человек перед вами и какую помощь он запрашивает. Если сомневаетесь, просто спросите! Это позволит вам поддержать человека наилучшим образом.

Непростые темы

Есть ряд тем, которые многим людям морально тяжело обсуждать. Мои исследования и работа с клиентами показывают, что токсичный позитив и дежурные ободрения совершенно бессмысленны — и даже вредны — в следующих обстоятельствах.

- Бесплодие и потеря беременности.

- Горе и утрата.
- Болезнь и инвалидность.
- Романтические отношения, расставания или развод.
- Семейные проблемы, разрыв с родственниками.
- Профессиональные трудности, потеря работы.
- Вопросы внешности.
- Последствия травматического события.
- Беременность и родительство.
- Расизм, сексизм, трансфобия, гомофобия, эйблизм, сайсизм, классиизм и другие виды дискриминации.
- Проблемы с ментальным здоровьем.

Это очень непростые и очень личные темы. Разговор на любую из них — совсем иной уровень уязвимости, чем, скажем, жалобы на длинную очередь или натертые обувью ноги. Эти темы потрясают нас до глубины души и обнажают самые болезненные места. К ним нужен более тонкий подход — это касается и нас самих, и окружающих. В таких вопросах критически важным становится настоящее проживание эмоций. Если, услышав о подобной ситуации или переживая ее лично, вы чувствуете соблазн прибегнуть к привычному поверхностному оптимизму, остановитесь. Прислушайтесь к себе, опуститесь в своих переживаниях глубже — и пусть на них откликнется та часть психики, которая может дать полное принятие и безусловную поддержку.

Как нам вредит избыточный позитив

Иногда применять позитивное мышление — все равно что заклеивать пластырем огнестрельную рану. Вместо помощи оно просто заглушает чувства, а это вредно для

нашего организма, психики, отношений и общества [1]. Данные исследований однозначно показывают, что подавление эмоций неэффективно, перегружает психику и ведет к дезадаптации. У человека снижается настроение, он уходит в себя, продолжает переживать негативные эмоции, а позитивных становится меньше. Это имеет серьезные последствия и для физического здоровья. Неважно, какие эмоции вы вытесняете из сознания, положительные или отрицательные, — в любом случае этот процесс приводит к физическому стрессу для всего тела. Исследования показывают, что в результате у людей снижаются артериальное давление, функции памяти, а также возрастает риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

В широком смысле культура «абсолютного позитива» токсична для всех наших отношений и общества в целом. Считая некоторые эмоции плохими, мы теряем близость, возникающую благодаря уязвимости. Увы, позитивность часто используется для угнетения определенных социальных групп. Когда в ответ на дискриминацию мы говорим что-нибудь вроде: «Неужели люди не могут просто жить дружно?» — это обесценивает реальные трудности, с которыми дискриминируемые группы сталкиваются на ежедневной основе. Токсичный позитив в такой ситуации возлагает всю ответственность на отдельного человека, а не на общественную систему и социальные институты, но ведь именно из-за них позитивное мышление не срабатывает.

Типичные формы токсичного позитива: чем они вредны

Люди шлют мне тысячи сообщений с фразами, которыми обесценивали их переживания в сложные периоды. Мы

уже знаем о роли момента, о важности понимания собеседника и особенностей темы. Значит, можно рассмотреть распространенные формы токсичного позитива и разобраться, почему они наносят вред. В следующих частях книги мы также обсудим, как подобрать замены неудачным фразам.

«Жизнь никогда не пошлет тебе больше, чем ты сможешь вынести»

С людьми случаются трагедии вовсе не потому, что они могут выдержать любые испытания. Некоторым не хватает сил справиться с обрушившимся несчастьем, и это нормально. Говоря эти слова, мы подразумеваем, что в каждой проблеме содержится урок, что жизнь выбирает, кому и что уготовано, и человек обязан принять брошенный ему вызов.

«У тебя все будет в порядке»

Когда мы заявляем человеку, находящемуся в состоянии паники или шока, что с ним все будет в порядке, это звучит весьма неубедительно и совсем не утешает. Как правило, такое утверждение ни на чем не основано. (Откуда нам знать? Что такое вообще «в порядке»? Ведь это субъективная оценка.) Так мы только выстраиваем стену непонимания.

«Не плачь!»

Обычно эти слова означают, что нам неловко наблюдать столь откровенное проявление эмоций. На самом деле плакать полезно. Это нормально и не запрещено. Когда мы говорим человеку, чтобы он перестал плакать, то подразумеваем, что он делает нечто неуместное, и побуждаем его подавить чувства.

«Просто улыбнись!»

Когда человек грустит, призыв улыбаться только причинит ему боль. Заставлять кого-либо радоваться в тяжелый момент — это насилие.

«У тебя столько хорошего в жизни, будь благодарна!»

Если человек грустит, это не значит, что он не испытывает благодарности. Оба эти чувства можно переживать одновременно, но в трудную минуту такой призыв угнетает и заставляет замолчать.

«Время лечит»

Это далеко не всегда так. Успокаивать такими словами человека, находящегося на пике переживаний, бесчужденно. К тому же это заставляет испытывать стыд. Только сам человек может определить, когда наступило исцеление, а иногда раны остаются с нами навсегда.

«Просто радуйся жизни! Будь на позитиве!»

Если бы это было так просто, мы все давно перестали бы грустить. Такой призыв упрощает многогранный и трудный процесс проживания эмоций, особенно в случае серьезных ментальных расстройств.

«Ну, зато это не...»

Все, что начинается с «зато», преуменьшает значимость переживаний человека. Сравнивать одно страдание с другим — плохая идея. (Ну, зато вы не умерли, да? Полегчало? Вот именно.)

«Все зависит от твоего восприятия»

Это упрощение реальности. Многочисленные исследования показывают, что на успех отдельного человека влияет

целая сеть взаимосвязанных факторов. Да, восприятие ситуации имеет значение, но это далеко не ключевой фактор.

«Скажи спасибо за полученный урок»

Особенно жестоко это звучит, когда кто-то пережил травмирующее событие. К сожалению, я нередко наблюдала, как с такой фразой обращались к человеку, пережившему насилие. Да, в итоге мы делаем какие-то выводы из наших несчастий, но это не значит, что мы рады и благодарны за такое знание. Часто цена непомерно высока.

«Могло быть хуже»

Не спорю. Но могло быть и лучше. Это утверждение обесценивает опыт человека, а кроме того, подразумевает, что его боль необоснованна — она же не самая сильная на свете.

«Выбрось из жизни весь негатив»

Жизнь без негативных эмоций — это жизнь без роста и развития. Если мы избавимся от любого отрицательного опыта и всех неприятных людей, то окажемся в социальной изоляции и эмоциональном тупике.

«Никогда не сдавайся»

Есть ситуации, в которых сделать шаг назад — необходимое и очень смелое решение. Поражение не равноценно слабости или некомпетентности. Нередко это знак того, что человеку хватило сил увидеть бесперспективность борьбы и отступить.

«На все в жизни есть свои причины»

После травмирующего события или потери слышать такое очень больно. У некоторых событий действительно нет

причины или она не очевидна. Говорить человеку, что на него напали, он потерял ребенка или серьезно заболел «не просто так» — значит вводить его в замешательство и пренебрегать его чувствами.

Приведенные утверждения не помогают открыться и перейти на более глубокий уровень общения. Они не создают пространство для проживания эмоций и сближения с собеседником. Эти фразы — просто красивые пустышки.

Распространение позитивного мышления

Позитивное мышление как панацея от всех бед далеко не новое явление. Эту отраву под видом снадобья нам продают уже столетиями. В результате сегодня мы клеим на бамперы машин стикер «Будь на позитиве!» и слушаем очередного гуру популярной психологии, который учит «просто радоваться жизни».

В современной западной культуре позитивное мышление можно считать стихийным заимствованием и комбинацией целого ряда традиций «благодатного образа жизни», принятых из других частей света. Все началось, когда группа белых мужчин прибыла в Новый Свет, ныне известный как Америка. Сегодня мы, конечно, понимаем, что тот свет был не очень-то и новым — там уже жило много людей [2].

Большинство приехавших были кальвинистами [3]. Они верили, что человек изначально порочен и спасти его от грехов может лишь Бог. Достоин ли человек спасения, было предначертано заранее. Изменить жребий нельзя. Безделье и удовольствие считались грехами. Человеку полагалось непрерывно трудиться и надеяться, что он в числе избранных. Жизнь тогда была невеселой, и идеология кальвинизма не вдохновляла людей так, как нужно было Новому Свету [4].

Пока кальвинизм превалировал в религиозной и общественной жизни, переселенцам было непросто создать свой позитивный образ, и они понимали это. Решением проблемы стало религиозное движение «Новое мышление» [5]. Его использовали, чтобы подбодрить людей и вселить в них надежду. Оно было куда оптимистичнее кальвинизма и полностью игнорировало реалии того времени. Приверженцы «Нового мышления» полагали, что если человек сможет достичь неограниченной силы Духа, то обретет власть над духовным миром. Идея представлялась очень привлекательной по сравнению с фатализмом предыдущей идеологии: люди чувствовали, что получают больший контроль над жизнью. С распространением этого направления Новый Свет заискрился позитивом и энергией, а ожидание счастья стало одобряемым и даже обязательным. Но, к сожалению, изменилась лишь декорация, а сам мир остался прежним.

В начале XIX века отец «Нового мышления» Финеас Паркхерст Куимби вывел позитивное мышление на поисatine новый уровень [6]. Куимби считал, что все телесные недуги возникают из-за мыслей и вызваны ложными убеждениями. Если человеку удастся соединиться с силой своего разума и получить доступ к мировой мощи, он сможет исцелить себя сам. В те годы популяризировать новую концепцию было гораздо проще, чем сегодня, и эта теория не подверглась никакому критическому научному анализу. Более того, она до сих пор встречается во многих американских книгах, рассказывающих о «законе притяжения»*, и распространена в разнообразных сообществах целителей. Мэри Бейкер Эдди, одна из пациенток Куимби, тоже несла в массы идею о том, что причина болезней коренится

* «Закон притяжения» (англ. Law of attraction) — вера в то, что мысли человека представляют собой энергию, которую можно направить на нужный объект и тем самым «притянуть» его в свою жизнь. *Прим. ред.*

в человеческом сознании. Более того, Эдди говорила, что болезней и потребностей не существует — это лишь «временные иллюзии» [7]. Куимби использовал эту теорию, чтобы объяснить, почему в мире случаются несчастия, и подчеркнуть вред негативных чувств.

До конца XIX века позитивное мышление развивалось как движение психологического внушения, с упором на благотворную силу положительных эмоций и убеждений. Уильям Джеймс, первый американский психолог, был яростным сторонником внушения и «Нового мышления» [8]. Он не до конца понимал, на чем оно основано, но его впечатлял новаторский подход к мышлению и мировосприятию. Тем не менее Джеймс сохранял критический взгляд и, по сути, стал первым, кто распознал концепцию токсичного позитива. Ученый признавал, что «Новое мышление» помогает сбалансировать депрессивную природу кальвинизма и прокладывает дорогу к более оптимистичному образу мышления и жизни. Однако он отмечал, что эта новая религия совершенно вытеснила из картины мира жизненные трагедии. Джеймс указывал, что она подходит лишь для «умственно здоровых людей» и является временным решением. Кроме того, он признавал, что жестоко просить угнетаемых и подавленных людей улыбаться и игнорировать обстоятельства, наносящие им вред. Ему было очевидно, что общество двигалось в направлении токсичного позитива, но к его предостережениям никто не прислушался. Все, что слышали люди, — это завлекательную историю об управлении Вселенной и о том, как получить желаемое силой мысли. Большинство не могло устоять перед соблазном и по-прежнему не может.

Со временем «Новое мышление» проникло в медицину: некоторые врачи стали уповать на него в лечении [9]. Ясно, что в случае инфекций это не срабатывало. Тем не менее

люди продолжали верить, что если болезнь невозможно вылечить, то она ненастоящая и пациент просто привлекает к себе внимание либо увиливает от работы и социальных обязательств. Не забывайте, что тогда женщины считались обреченными на физические муки и от большинства недомоганий предлагалось лишь одно средство — неделями лежать в темной комнате. Идея о том, что от определенных болезней можно избавиться, просто начав мыслить по-другому, жива и по сей день.

На подъеме «Нового мышления» были сделаны значимые научные открытия, стала распространяться микробная теория заболеваний. Это вынудило приверженцев «Нового мышления» сместить фокус с медицины и хорошего самочувствия на материальный достаток и успех. По мере того как американцы захватывали все новые территории и подчиняли новые группы людей во имя богатства и статуса, росла одержимость властью. В 1930-х годах умы захватила книга Наполеона Хилла «Думай и богатей», которая стала библией позитивного мышления [10]. Хилл предложил формулу и правила, которые, если им точно следовать, доведут любого до «горячей жажды денег». Формула не казалась слишком сложной, но тех, кто не следовал ей в точности, Хилл предостерегал: «Все пойдет прахом!» Вот они, предпосылки одержимости властью и позитивностью, повсеместно распространенными в корпоративной культуре и в наши дни.

Итак, позитивное мышление стало официальной доктриной молодой нации. Кальвинизм призывал отслеживать собственные мысли и чувства на предмет греховности, лени и потакания слабостям, а позитивное мышление предлагало отслеживать «внутренний негатив». В 1952 году Норман Винсент Пил выпустил книгу «Сила позитивного мышления», которая лишь закрепила взаимосвязь между

религией и позитивностью [11]. Книга имела оглушительный успех и держалась в списке бестселлеров New York Times целых 186 недель. Фактически она стала первым современным учебником для тех, кто желает преобразить свою жизнь. На ее основе были написаны тысячи пособий по популярной психологии, толпы новоявленных гуру опирались на нее, начиная карьеру.

В начале XX века стала необычайно популярна евгеника, сторонники которой вдохновились изысканиями Чарлза Дарвина [12]. Согласно дарвиновской теории, способность к выражению эмоций и волевым усилиям отличает «высокоразвитые» биологические виды от «низкоразвитых». Эволюционное превосходство было сведено к счастью, оптимизму и самоконтролю. Дарвин считал, что негативные эмоции, ассоциированные с ментальными заболеваниями, являются признаками слабости, и предполагал, что уровень гнева или депрессивности в обществе можно регулировать. В логике выживания сильнейшего это означало, что любой, кто выражает отрицательные эмоции или неспособен контролировать чувства, наносит ущерб счастью окружающих. Как результат, начала крепнуть социальная иерархия, в которой подвергались порицанию, изолировались от общества и гибли люди с физическими и ментальными заболеваниями, гендерно-неконформные личности и представители других дискриминируемых групп. Те, кто вдохновлялся дарвиновской гипотезой эмоционального здоровья, верили: если удастся избавиться от всех и всего, что связано с негативом, то в обществе воцарятся благоденствие и процветание.

Психологи тоже присоединились к этой гонке за счастьем. Так, Джон Уотсон и Стэнли Холл выступили с универсальной утопической концепцией общественного счастья и неисчерпаемой продуктивности [13]. Была объявлена

война не только отрицательным эмоциям, но и людям, которые испытывают их сами либо вызывают у окружающих. В своем программном труде *Psychology: From the Standard of a Behaviorist** Уотсон утверждал: основная забота психологии — «создание здоровых личностей, которые не подвержены ослабеванию разума и свободны от гнева, страха и привязанностей». Стало преобладать мнение, будто человек способен вытянуть себя из любого эмоционального состояния силой мысли и фактически управлять своей судьбой. А тот, кому это оказалось не под силу, просто слаб и подлежит отбраковке от сильных личностей.

Сегодня существует многомиллиардная индустрия позитивного мышления с конференциями, книгами, группами поддержки, мотивационными спикерами и т. д. Позитивное мышление стало краеугольным камнем в сфере самопомощи, о нем говорят на каждом углу и прославляют по всему миру. Гуру популярной психологии, психотерапевты и коучи, как и прежде, утверждают, что до воплощения мечты всего-то и осталось, что одна позитивная мыслишка, а издательства выпустили более десяти тысяч книг на эту тему. Если им верить, то силу положительного намерения можно использовать в любой сфере жизни — от финансов и карьеры до здоровья и отношений [14]. Причем в лучших традициях кальвинизма полагается постоянно бдить, не промелькнет ли в сознании что-нибудь негативное. Книжки, рабочие тетради, мантры и постоянное самонаблюдение — лучшие орудия в борьбе с негативом, главным врагом человечества.

Благодаря широкому распространению подобной литературы и усилиям специалистов императив позитивного

* Издана на русском языке: Уотсон Дж. Психология с точки зрения бихевиориста // Хрестоматия по истории психологии / под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. М. : Изд-во МГУ. *Прим. ред.*

мышления проник во все сферы жизни. От нас ожидают позитивного настроения на рабочем месте и дома, в личных отношениях и трагических ситуациях. Бодипозитивное движение хочет, чтобы мы положительно относились к своему телу. Видя неприкрытую дискриминацию и неравенство, люди вопрошают: «Почему мы не можем жить дружно?» — и советуют «просто любить друг друга». Человеку, который борется с болезнью или живет с инвалидностью, все уши прожужжат о позитивном взгляде на мир. Школьные кабинеты, больницы и бизнес-центры увешаны плакатами, призывающими увидеть смысл в любом событии и смотреть на мир с оптимизмом. В офисах компаний стоят столы для пинг-понга и яркие диваны, которые прямо-таки сообщают: «Здесь вам будет весело!» В смартфоне мелькают бесконечные вдохновляющие цитаты, счастливые лица и жизнерадостные посты. Гуру и мотивационные спикеры прозрачно намекают, что мы не достигаем новых высот, потому что застряли в негативном мышлении.

Мы подвергаемся колоссальному давлению: нас заставляют испытывать радость и показывать ее всем своим видом. Мы должны во всем находить светлую сторону, искать полезное зерно, видеть глубокий смысл.

Мы подвергаемся колоссальному давлению: нас заставляют испытывать радость и показывать ее всем своим видом.

Выбросьте негативных людей из своей жизни, они тянут вас на дно. Почаще улыбайтесь. Выше нос. Живите,

смейтесь, любите. Всем лучи добра. Хештег *#благодарю* странным шрифтом с завитушками. И нет этому конца и края. Мы всюду слышим, что ничего не добьемся в этой жизни без позитивного мышления. Ему подвластна любая проблема. Думать позитивно — наш долг.

Но если ключ к полноценной жизни — позитивное мышление, то почему столько людей все еще несчастны?

Почему позитивность так соблазнительна

В один прекрасный день в моем кабинете появляется Тори. Она хорошо одета — сразу видно, что тратит много времени на заботу о внешности. Сев на диванчик, она ерзает от волнения. У нее за плечами долгая история самосовершенствования, которой она делится со мной. Мы обсуждаем духовные ретриты, биодобавки, целителей, диетологов, коучей, всех предыдущих психотерапевтов и выходные, проведенные за книгами о самопомощи. Тори рассказывает, что каждый ее день начинается с практики благодарности, а заканчивается позитивной цитатой. Я узнаю, что ее зеркало буквально залеплено заметками «Ты восхитительна!» и «У тебя получится!». Уставившись в пол, она признается, что все это явно без толку. Голос у Тори виноватый, ей непросто произносить вслух неприятную правду. Ведь эти инструменты *должны* работать, а значит, проблема в ней. Словом, она уверена, что делает что-то не так.

В психотерапию Тори пришла с запросом «достичь счастья», однако ни мне, ни ей толком неизвестно, как оно должно выглядеть. Каждую неделю она рассказывает мне о новом методе, на который возлагает большие надежды. Ей не удастся сойти с этой заезженной пластинки самосовершенствования.

Мы уточняем цель, и выясняется, что Тори намерена быть счастливой все время. Ей не хочется бороться и переживать — она желает выглядеть успешной и ощущать любовь окружающих. В ее картине мира негативные люди всех раздражают, их никто не любит. Зато позитивный человек — вершина личного развития. Именно такой она мечтает стать.

Тори уже выдохлась от бесконечной погони за счастьем, и ей очевидно надоело бегать по кругу. Ведь она выполнила все, что предписано знаменитыми учителями жизни. Я ощущаю ее досаду и решаю быть откровенной: «Что случится, если у вас не получится постоянно испытывать счастье? Сможете ли это принять?» Тори ошарашенно смотрит на меня, и я понимаю, что у нее нет даже приблизительных ответов на мои вопросы.

У Тори проблемы с принятием себя. Ей трудно осознать, что у нее внутри уже есть все необходимое, чтобы почувствовать себя цельной. Ей никак не дается осознание того, что мир будет бесконечно подпитывать ее неясную потребность, чтобы продавать ей новые товары и заставлять меняться. Тори купилась на сказочку о том, что оазис позитива и счастья ждет ее в конце пути самосовершенствования. Она не может расстаться с навязчивым желанием чинить и улучшать себя, потому что этот процесс дает ей ощущение контроля. Она отказывается увидеть, как влияют на ее жизнь холодный, отвергающий муж и работа с бесконечными перегрузками. Все, что ее интересует, — это насколько хорошо она управляет своими мыслями и чувствами в потоке внешних обстоятельств. Пока Тори не станет прислушиваться к себе и замечать, каким образом мир воздействует на ее состояние, она так и будет искать контроль там, где его быть не может, и обвинять себя, когда снова ничего не выйдет.

Позитивное мышление дает нам иллюзию надежды и контроля

Я хорошо понимаю Тори, потому что сама была на ее месте. Я слишком хорошо знаю, каково это — постоянно стремиться улучшить свое состояние. Это нескончаемый поиск того, что сделает тебя счастливой: фигура получше, друзей побольше, дом попросторнее — список можно продолжать бесконечно. Поиск выматывает, но в нем есть некое очарование. Он наполняет жизнь предвкушением, обещает власть и долгожданную любовь. Невозможно представить, чтобы самопомощь и стремление к позитивности могли причинить нам какой-либо вред. Мы уверены, что осталось всего одно небольшое усилие — и вот она, заветная цель.

Позитивное мышление так притягательно по трем главным причинам:

- оно вселяет в нас чувство контроля над собственной жизнью;
- оно позволяет нам снять груз ответственности за жизнь окружающих;
- если что-то не получилось, всегда есть конкретная причина неудачи — ваши мысли.

Большинство пособий по позитивному мышлению сводятся к простой установке: измени свои мысли — и изменишь судьбу. Она кажется такой мощной, потому что играет на главном человеческом страхе — страхе неопределенности. Знание обеспечивает безопасность, а безопасность — наше все. С начала времен люди терзаются мыслями «Почему происходят плохие вещи?» и «Как мне получить желаемое?». Видимо, эти вопросы вечны.

Люди, верные «закону притяжения» или иным практикам позитивного мышления и манифестирования,

полагают, что разгадали загадку Вселенной. Они точно знают, что нужно делать, шаг за шагом, ради воплощения своих желаний. Никаких проблем и сомнений. Если ваша мечта не исполнилась, вы просто ошиблись в выполнении инструкции или не очень старались. Кроме этих факторов ничто не имеет значения. Иными словами, с правильным настроем и с обилием позитивной энергии мы становимся хозяевами своей жизни, берем на себя ответственность и всегда знаем, кого и что винить в случае неприятностей. На выходе мы имеем картину мира, где всему есть объяснение: болезням, дискриминации, войнам, природным катастрофам, безработице и самой смерти.

Звучит заманчиво, правда? Слишком заманчиво, на мой взгляд.

С самой колыбели

Большинство родителей и тех, кто ухаживает за детьми, говорят: «Я просто хочу, чтобы ребенок рос счастливым». А кто не хочет? Счастливый ребенок демонстрирует всему миру, что его родители хорошо справляются с воспитанием. И кажется, этого несложно достичь. Но в результате от человека требуют счастья и позитива буквально с колыбели.

Я читаю свежее исследование, которое называется так: «Младенцы с более высоким уровнем счастья имеют конкурентное преимущество» [15]. От этой фразы у меня скручивает живот. Ничего себе, отныне даже младенцам полагается излучать радость, если они хотят чего-то добиться в жизни. И это как будто логично. Подумайте, как мы говорим о детях. Постоянно приходится слышать: «Он был таким веселым карапузиком!» или «Боже, она орала без передышки». Грудничков делят на спокойных и беспокойных,

на легких и трудных. И конечно же, все хотят себе счастливого малыша! За ним легче ухаживать, он требует намного меньше сил, чем ребенок, кричащий от колик. Кроме того, спокойный, улыбчивый младенец чаще получает похвалу и позитивное внимание от взрослых: он дает родителям выспаться и восстановиться. Уже в младенчестве ваш темперамент подвергается оценке и становится частью вашей жизни. Скорее всего, ваша семья до сих пор его обсуждает.

Конкретно это исследование показало, что уровень счастья в младенческом периоде коррелирует с коэффициентом интеллекта в детстве и образовательными достижениями во взрослом возрасте. Исследователи отмечали, насколько часто ребенок испытывает позитивные или негативные эмоции и какую роль этот опыт играет в их развитии. Нам известно, что положительные эмоции, такие как радость и любовь, стимулируют творчество, решение задач и доброту к окружающим. Таким образом, чем чаще дети испытывают положительные эмоции, тем больше играют, учатся и общаются. Это напрямую влияет на развитие личности. Дети, у которых чаще возникают негативные эмоции, например грусть или гнев, будут иметь меньше возможностей научиться чему-то, поскольку их внимание сосредоточено на избегании источника стресса. Звучит логично, но автор исследования аккуратно уточняет, что в выборке были дети, не подвергавшиеся большим рискам. Дети, воспитывавшиеся в более враждебной обстановке, чаще переживают негативные, а не позитивные эмоции из-за окружающей среды. Другие научные работы также показывают, что семейное неблагополучие связано с более низким коэффициентом интеллекта, плохими отметками в школе и сниженным эмоциональным фоном. Так что можно возразить, что не счастье влияет на развитие ребенка, а, наоборот, благополучная семья с низким уровнем насилия дает ребенку

возможность расти без стрессовых перегрузок, что, в свою очередь, открывает ему больше возможностей для личностного роста, развития и счастья.

По мере того как дети растут, их эмоциональный опыт буквально становится частью их мозга. Эта критическая стадия развития имеет огромное влияние. Австралийские психологи провели лонгитюдное (долговременное) исследование темперамента, наблюдая на протяжении тридцати лет, как развивается личность и почему одни дети счастливее других [16]. Выяснилось, что темперамент остается относительно стабильным во времени, лишь у немногих детей характер изменился радикально. Однако оказалось, что темперамент можно в некоторой степени корректировать под влиянием позитивного опыта, такого как здоровая привязанность к значимому взрослому и воспитание в безопасной обстановке. Некоторые младенцы с момента рождения веселятся больше ровесников, а кому-то создавать эмоциональный фон помогают более заботливая семья и доброжелательная обстановка. Как бы то ни было, с ранних лет дети понимают, что хорошее настроение вознаграждается.

Малыши быстро начинают оценивать, как окружающие взрослые справляются с собственными эмоциональными качелями и как их настроение связано с поступками. Дети учатся различать изменчивый эмоциональный ландшафт среди родственников и других людей, с которыми проводят много времени. Это инструмент выживания. Они запоминают, что раздражает взрослых и соответствуют ли их слова о чувствах тому, как они себя ведут. Психологическое здоровье детей тесно связано с эмоциональными и социальными параметрами окружения, в котором они растут, и через него взрослые, осуществляющие воспитание, оказывают огромное влияние на душевное состояние ребенка.

Во многих семьях, где определенные эмоции считаются позорными и неприемлемыми, их место по умолчанию занимает позитивность.

Если вы выросли в доме, где выражение эмоций не поощрялось, вероятно, вы сталкивались со следующим.

- Взрослые утверждали, что они в порядке, даже когда это было неправдой.
- Взрослые запрещали плакать, когда вам было грустно, требовали быть мужчиной или вести себя прилично.
- Вам говорили, что любые тревоги или жалобы — это негатив.
- Ваши близкие взрослые редко давали волю трудным и противоречивым эмоциям, но даже если это случилось, всё отрицали или пытались скрыть.
- То, как взрослые объясняли свое эмоциональное состояние, не соответствовало их поведению (например, слова «все отлично» сквозь слезы).
- Взрослые открыто не обсуждали с вами эмоции.
- Чувства делились на хорошие и плохие.
- Распознавание эмоций взрослого представляло для вас проблему.
- Вы тратили много сил и времени, пытаясь разобраться, какие эмоции проявляют друг к другу члены семьи.
- Вас не научили правильно распознавать и называть собственные эмоции.

В детстве вы могли слышать такие фразы, как «Всем нравится, когда ты улыбаешься» и «Нытиков никто не любит». Такие реплики превращаются в установки, а они, в свою очередь, влияют на наше поведение. Когда взрослый дает

понять, что следует всегда стремиться к радостному настроению, дети наблюдают за ним и делают вывод: даже если навалились неприятности, надо держать себя в руках. Несмотря ни на что. В результате многие из нас не научились прислушиваться к своим реальным чувствам и не поняли, почему это важно.

Закрепление программы продолжается и дальше, особенно ярко проявляясь в школьные годы. В некоторых школах на стенах можно увидеть постеры с позитивными цитатами и призывами улыбаться. Учителя настаивают, что современное образование должно быть игровым и развлекательным. Образовательные учреждения тратят огромные суммы на то, чтобы ребенок не скучал, и всячески работают с молодежью, но при этом не уделяют должного внимания ментальному благополучию учеников и своевременному обновлению школьной программы.

Взрослея, мы попадаем в рабочую среду, где культура позитива просто загоняет нас в ловушку. Вечеринки, грамоты, мероприятия по тимбилдингу — все это исключительно с целью сплотить коллектив. От вас ждут фонтана энергии, благодарности и любви к своей работе, а все остальное, пожалуйста, оставьте дома. На сотрудников, выступающих с конструктивной критикой и дающих обратную связь, часто навешивают ярлык негативных. Если вы добиваетесь повышения, то демонстрация позитивного настроения обязательна.

За пределами офисов происходит то же самое: общество автоматически выделяет и вознаграждает тех, кто настроен только позитивно. Подумайте о том, каких людей хвалят в средствах массовой информации. Мы слышим тысячи историй с подобными сюжетами:

- человек был лишен всех благ, но «из лимона, данного жизнью, сделал лимонад»;

- люди, живущие с хроническим заболеванием или инвалидностью, идут сквозь невзгоды с улыбкой;
- «образцовый представитель дискриминируемой группы» на личном примере доказывает, что не так уж и страшен этот расизм, сексизм, классизм и т. д.

Мы тотально одержимы позитивом. Проблемы теперь принято называть возможностями. Психологические триггеры стали «учителями». Горе — это «любовь, которую некуда излить». Слабости — это «сила в зародыше». Мы уверовали, будто позитивность откроет нам доступ к счастью, благополучию и долголетию. Наши намерения были благими, но что-то пошло не так.

Можно ли манифестировать желание?

Манифестация — это один из главных инструментов в арсенале энтузиастов-позитивщиков. Согласно «закону притяжения», манифестация — «нечто, что вы привнесли в вашу физическую реальность силой мысли, чувства и веры» [17]. Сделать это можно с помощью медитации, визуализации и силы подсознания. Люди, практикующие манифестацию, утверждают: если вы регулярно испытываете негативные эмоции, то притягиваете в свою жизнь неприятности. Иными словами, вы получаете в жизни именно то, что вам положено. Будете излучать радость и визуализировать желания — и они придут к вам. Нужно концентрироваться на том, чего вы хотите, избавиться от негативных людей в своем окружении и запастись терпением. Пока вы ждете манифестации, можно жить по-прежнему. Воплощение желаний не требует от вас конкретных действий.

Звучит замечательно, не правда ли?

Однако эта стратегия прямо противоречит большинству психологических исследований о мотивации и достижении целей. Где пошаговое планирование с учетом возможных препятствий? Где оценка своих исходных ресурсов и способностей? Кроме того, из этой теории следует, что беды, несчастные случаи и прочее — удел тех, кто желает, визуализирует и манифестирует что-то плохое. Такие люди якобы отравляют негативной энергией все вокруг. Однако у нас определенно есть доказательства обратного. Плохие события происходят в жизни хороших людей ежедневно.

Проблема этого мировоззрения в том, что оно игнорирует наши ограничения, системное влияние социума, не зависящие от человека трудности, а также необходимость нормального плана действий. Конечно, легко проповедовать схему манифестирования, обвиняя человека в том, что он сам не смог добиться желаемого. Не купил хорошую машину? Видимо, у тебя слишком негативное поле. Сделай что-нибудь со своей энергетикой!

Справедливости ради, не все идеи манифестирования токсичны и разрушительны. Чтобы добиться цели, нам действительно нужно знать, чего мы хотим, и представлять это. Мы должны верить, что цель достижима. Необходимо настроить тонкое взаимодействие между личными усилиями и социальной средой. Мы можем учитывать при планировании потенциальные внешние препятствия, но при этом не сидеть сложа руки и шаг за шагом воплощать свое желание в жизнь.

Мне нравится разработанная Габриэле Эттинген четырехшаговая модель, которая помогает выбирать, достигать и оценивать цели [18]. Это хорошая альтернатива традиционному манифестированию. Задайте себе четыре вопроса.

1. Каково ваше желание?
2. Каков ваш идеальный результат?
3. Какие препятствия могут возникнуть на пути?
4. Каков ваш план по достижению цели?

Четырехшаговую модель можно использовать в любых сферах. Она поможет вам определить цель и начать движение к ней.

Не спору, важно разглядеть воображаемые барьеры, которые мы ставим себе сами, ведь тогда их можно проработать. Однако нужно разглядеть и преграды, которые действительно есть в жизни. Это не повод сдаваться, так вы ориентируетесь, в каком направлении следует двигаться.

Но я не хочу быть негативной

Когда люди слышат термин «токсичный позитив», им часто кажется, что я предлагаю концентрироваться исключительно на негативе. Но это совсем не конструктивно, и я точно не ставлю себе цель загнать всех в полное уныние. Суть в том, чтобы соблюдать баланс. Быть человеком означает испытывать весь спектр переживаний: негативные, позитивные и все, что между ними.

Нас бомбардируют бесконечными требованиями быть на позитиве. И когда мы впускаем эти установки в свой внутренний мир, то начинаем давить на себя и окружающих. Кажется, что такой настрой — это норма, и если мы не соответствуем ей, то где-то ошиблись, с нами что-то не так и мы очень подводим окружающих.

В следующих главах мы посмотрим, какой силой обладают сочувствие, уязвимость и любопытство и как они могут преобразить нашу жизнь, привнеся в нее поддержку и участие. После этого мы будем готовы к любым начинаниям.

Для размышлений

Остановитесь на минуту, чтобы подумать о своей жизни и ответить на эти вопросы.

- Когда вы узнали, что важно всегда быть на позитиве?
- Родители разрешали вам испытывать и выражать разные эмоции? Выражали ли они сами эмоции во всем многообразии: счастье, злость, грусть, разочарование?
- Вас беспокоит, что вас могут воспринимать как негативного человека?
- Что, по вашему мнению, делает человека по-настоящему счастливым?

ЧТО ПОСЫЛАЕШЬ В МИР, ТО И ПОЛУЧАЕШЬ ОБРАТНО.

Иногда очень плохие события происходят случайно. К сожалению, мы можем направить на свое желание тонну позитивной энергии и все равно потерпеть неудачу. Стремитесь к осмысленной жизни, в которой воплощаются ваши ценности. Прикладывайте максимум усилий, но помните: если случилась неприятность, это не значит, что вы ее притянули.

Глава 2

Почему позитив не всегда работает

Токсичный позитив подмял под себя ключевые сферы нашей жизни. От лечения рака и борьбы с безработицей до религиозных сообществ — везде нам советуют решать проблемы позитивными мыслями. Сегодня просто невозможно возвращаться в бизнес-среде, здравоохранении, религии или науке и не слышать, что «надо видеть во всем положительные моменты». Вы не виноваты в том, что панацея оказалась пустышкой. Давайте разберемся в причинах ее неэффективности.

Вы не сидите без работы, вы ищете себя!

Я начала консультировать Алису, когда она только стала работать младшим специалистом в огромной юридической компании. Днями и ночами девушка сидит сгорбившись за рабочим столом и читает многостраничные документы. Она перегружена, задергана и несчастна, но вырваться из заколдованного круга никак не удастся. Тем не менее она рассказывает, как ей повезло получить это место (хотя, на мой взгляд, работодатель не очень-то ее ценит). Проскальзывают упоминания о домогательствах на рабочем месте, жалобы на отсутствие поддержки, поздние созвоны и полуночную переписку.

Каждый месяц Алису заваливают новой порцией заданий, а поскольку она отлично справляется, объем задач

растет и растет. Поток работы периодически прерывается обязательными встречами персонала, на которых начальник требует от всех улыбаться и восхищаться перспективами компании. Иногда он устраивает игры или раздает всем смешные шляпы, чтобы поднять настроение в офисе. Алиса признается, что босс заметно раздражается, когда не видит должного воодушевления на лицах сотрудников. Благодаря общению с коллегами в неформальной обстановке она знает, что все уже выгорели и держатся из последних сил, но никто не рискует сказать об этом вслух. А молчат они, потому что получают очень неплохую зарплату и работают в шикарном офисе. Кроме того, на корпоративах каждый громко хвалит корпоративную культуру. Начнешь жаловаться — подумают, что ты не справляешься или не понимаешь, как тебе повезло.

Из наших еженедельных бесед с Алисой я понимаю, что долго в такой обстановке она не протянет. Говоря о своем крайнем изнеможении, девушка беспомощно смотрит в окно. Она вроде бы понимает, что дело плохо, но не в состоянии выбраться. Несколько недель мы обсуждаем личные границы и работаем над тем, чтобы решиться на разговор с руководством. Алиса храбро рассказывает начальнику, что у нее хронический недосып и она не сможет постоянно работать в таком режиме. Она объясняет, как дорога ей эта работа и как велико ее желание найти выход из сложившейся ситуации. На встрече со мной она описывает, как начальник ухмыльнулся в ответ на просьбу. «Попасть в нашу компанию — большая удача. На ваше место стоит очередь из кандидатов», — ответил он. По лицу Алисы катятся слезы, и я грущу вместе с ней, но, честно говоря, такой поворот дела меня не удивляет.

Несмотря на большую смелость Алисы, в компании ничего не изменилось. Мы возвращаемся к обсуждению ее

усталости, ночных переписок с коллегами и вопиющему нарушению границ. И вот она уже уговаривает себя держаться за свою должность и потерпеть еще. Ведь о ее месте мечтает столько безработных людей, а проблемы — что ж, с кем не бывает, ничего трагического.

Позитивных людей всегда ждет успех?

Если верить большинству бизнес-коучей и работодателей, позитивный подход — необходимое условие для профессиональных достижений. Введите в поисковике «как добиться успеха» и увидите тысячи сайтов о том, как позитивное мышление буквально запускает карьеру в космос. Бизнес-бестселлеры, сулящие читателям золотые горы, например *Secrets of the Millionaire Mind*^{*}, целиком опираются на идею о силе мысли. Автор книги Т. Харв Экер утверждает, что образование, ум, навыки, момент, рабочие привычки, связи, удача, выбор профессиональной сферы и инвестиций не определяют ваше финансовое будущее. Дело исключительно в настрое и подсознательных установках [1]. Хотите разбогатеть — станьте позитивнее. Странно, что при нынешнем изобилии успешных стратегий и формул у нас так мало миллионеров!

В общем, современные офисы тоже пали жертвой токсичного позитива. Там сплошь огромные экраны, видеоигры, разноцветные диваны и печенки. В офисе Google в Тель-Авиве даже оборудовали искусственный пляж с горкой, а одна лондонская компания щеголяет пляжными хижинами и переговорными комнатами в форме огромных игровых кубиков [2]. Компании обустраивают для сотрудников

^{*} Издана на русском языке: Экер Харв Т. *Думай как миллионер. 17 уроков состоятельности для тех, кто готов разбогатеть*. М. : Эксмо, 2021. *Прим. ред.*

игровые площадки и настоятельно рекомендуют веселиться. Можно даже сказать, что наслаждение каждым моментом входит в должностные обязанности. На работе так хорошо, что вам и домой, наверное, не захочется!

Кроме того, вы наверняка слышали, что без демонстрации позитивного отношения не получишь предложение работы или повышение. Нельзя упоминать о проблемах, связанных с отсутствием работы, о нехватке денег, о потере возможностей. Безработица — это творческий отпуск! Множество книг, подкастов и даже конференций посвящены тому, как увидеть позитив в том, что вы потеряли работу. Даже такое стрессовое событие теперь должно приносить радость и вдохновлять! При этом нередко игнорируется текущая ситуация в экономике и на рынке труда, не упоминается социальное неравенство. Безработица — это вершина, которую надо покорить с улыбкой на лице. Судьба подарила вам уникальную возможность! *#благодарность* *#творческийотпуск!*

В коллективе редко приветствуется негативный взгляд на вещи — кому захочется выглядеть нытиком в глазах коллег? Начальство тоже требует работы с огоньком и полной самоотдачи. Но к чему приводит такой перекос?

Негатив вступает в дело

Управлять командой непросто. Большинство начальников утверждают, что гораздо легче организовать рабочий процесс, когда сотрудники доброжелательны, улыбки и просто выполняют свою работу. Жалобы и негативные комментарии все усложняют. Но на самом деле таким образом насаждается стадное мышление. Ирвинг Дженис называет это «психологическим стремлением к согласию любой ценой» [3]. Это превосходное определение токсичного

позитива на рабочем месте. Стадное мышление подавляет всех несогласных и не дает увидеть ценность в альтернативных мнениях. Вам страшно высказаться, потому что это разрушит атмосферу, а вы стремитесь влиться в коллектив и быть командным игроком. Когда в компании воцаряется стадное мышление, кажется, что всех устраивает такое положение дел (на самом деле нет), и какое-то время вы действительно можете избегать тренировок. Загвоздка в том, что долго это не продлится. Стадное мышление и навязчивая демонстрация позитива снижают уровень благополучия подчиненных, душат креативность, и бизнес начинает буксовать.

На самом деле негатив на рабочем месте необходим, и попытки искоренить его весьма опасны, особенно в творческих сферах. Исследования показывают, что токсичный позитив разрушает творческое начало и мешает заметить важные особенности проекта, которые могут беспокоить заказчика или потребителя [4]. Питер Сенге, автор книги *The Fifth Discipline**, описывает творческие разногласия как способность сформулировать разрыв между вашим видением результата и проблемой, с которой надо разобраться. Фокусируясь на негативе, то есть на проблеме, вы можете представить потенциальные пути ее решения [5]. Но как это сделать, если не исследовать досконально все, что мешает? Обычно не обойтись без изрядной доли жалоб, выражения досады, страданий и прицельных указаний на недостатки какого-либо процесса или продукта. Большинство приверженцев позитивного мышления сбежали бы от такого подальше, но именно так решается целый ряд крупнейших проблем человечества. Без негатива на творческих

* Издана на русском языке: Сенге П. Пятая дисциплина. Искусство и практика обучающейся организации. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. *Прим ред.*

совещаниях мы не получили бы очередное обновление iPhone и не наслаждались бы безупречным комфортом спортивной обуви. Если вы насаждаете корпоративную культуру, где творческие разногласия порицаются или вообще запрещены, не видать вам изящных и эффективных решений.

Кроме того, сверхположительный настрой не позволяет проявлять сочувствие к потребителю [6]. Если вы с головой бросаетесь в позитив, то не поймете, какие особенности продукта или услуги не нравятся клиенту. Случалось ли такое, что в кафе вам приносили не тот заказ? Вы хотите, чтобы блюдо заменили, но еще вам важно увидеть, что сотрудники поняли свою ошибку и извинились. Если бы официант просто развернулся и ушел на кухню за новой тарелкой без единого слова, удовлетворило бы вас такое решение? Меня — нет. Искренняя эмпатия к посетителю требует прислушаться, понять и прочувствовать его опыт и действовать адекватно ситуации. В примере с кафе это значит извиниться за ошибку, выслушать посетителя, прийти к обоюдному решению, выполнить договоренность и убедиться, что теперь клиент доволен. Если закрыться от негатива, решить эту проблему не получится.

Многие сотрудники говорят, что их не поощряют озвучивать рабочие проблемы во имя «позитивной корпоративной культуры», хотя, например, в американском федеральном законодательстве закреплено право наемных работников «публично жаловаться на условия работы, в том числе клиентам» [7]. Несмотря на этот закон, жалобы по поводу сексуальных домогательств, дискриминации и других критических проблем нередко остаются без внимания из-за «позитивности» и «слаженной командной работы». С таким положением дел часто сталкивалась Алиса. От всех сотрудников ожидали благодарности, ведь «могло быть и хуже»,

но проблемы никуда не девались. Высказав начальнику свое беспокойство и столкнувшись с непониманием, девушка поняла, что никогда не решится поднять эту тему снова.

Возможно, вы переживали подобное. Даже не вспомнить, сколько людей рассказывали мне, что на их жалобы начальство реагирует доставкой пиццы в офис, снижением цен в столовой после рабочего дня и газлайтингом, подобным тому, с которым столкнулась Алиса. Вот почему многие ком-

Газлайтинг — это длительная неэтичная манипуляция с целью получить власть над мировосприятием другого человека. Его взгляд на ситуацию и версия событий опровергаются, что заставляет его сомневаться в себе и своем рассудке.

пании не развиваются. Они опасаются, что, выйдя из-под контроля, негатив разрушит корпоративный дух. Но не признавая недостатков, невозможно двигаться вперед. Это единственный путь к трансформации и прогрессу.

Как избежать токсичного позитива на работе

Есть несколько ключевых моментов, на которых стоит сосредоточиться, чтобы оздоровить корпоративную культуру, а заодно подтолкнуть креативность, простимулировать рост бизнеса и повысить психологический комфорт для сотрудников.

Вовлеченность — один из главных факторов успешной рабочей среды. Когда сотрудники заинтересованы в рабочем процессе, они ощущают ценность своего вклада, безопасность, поддержку и уважение. Опрос Gallup показал:

параметр вовлеченности коррелирует с эмоциональным благополучием работника сильнее, чем все остальные типы поощрений; люди скорее предпочтут рабочее место, где комфортно, чем то, где больше материальных бонусов [8]. Итак, у вас есть несколько простых способов повысить вовлеченность своей команды [9].

- Демонстрируйте искренний интерес к жизни сотрудников, расспрашивая их и давая понять, что в первую очередь вы беспокоитесь о них, а потом уже об их обязанностях перед вами и перед компанией.
- Выражайте сочувствие, когда у людей возникают проблемы. Сканирование мозга показало, что когда сотрудники вспоминали бесчувственного босса, то у них повышалась активность в областях мозга, связанных с избеганием и негативными эмоциями. А когда они вспоминали чуткого начальника, картина была обратной [10].
- Подчеркивайте значимость их работы. Люди лучше себя чувствуют, когда ощущают причастность к миссии компании.
- Общайтесь с сотрудниками уважительно, благодарите, доверяйте и будьте честны.
- Поощряйте людей высказываться о своих проблемах: пусть они знают, что руководитель переживает за них. Исследование Эми Эдмондсон из Гарварда показало, что начальники, проявляющие терпимость, скромность и готовность идти навстречу сотрудникам, позволяют им быстрее осваивать рабочие задачи и достигать более высокой продуктивности [11].
- Помогайте подчиненным и коллегам. Джонатан Хайдт из Нью-Йоркского университета выяснил, что когда лидер справедлив и готов к самопожертвованию, то

его подчиненные становятся более лояльны и привержены компании [12].

- Отличайте негатив от решения задач. Если сотрудник выявляет проблемы на рабочем месте или предлагает новые идеи, не обращайтесь с ним так, словно он жалуются на сорт офисного кофе.

Создание здоровой обстановки в офисе — это не такое уж сложное и дорогостоящее дело. Не нужны ни стол для пинг-понга, ни вычурная мебель, ни тележка с послеобеденными десертами. Просто будьте человеком и покажите сотрудникам, что заботитесь о них. Прислушивайтесь и создавайте культуру свободной коммуникации. Результаты не заставят себя ждать.

Улыбнитесь, у вас рак

Здравоохранение было первой областью, где я столкнулась с токсичным позитивом. Мой близкий родственник хронически болен и имеет инвалидность, так что у него многолетний опыт взаимодействия с медицинской системой. Кроме того, во время учебы в магистратуре и аспирантуре я работала с детьми и взрослыми, которым диагностировали рак. Сегодня я также принимаю людей, страдающих от хронических заболеваний. Поначалу я не вполне понимала, что происходит. На моих глазах разворачивалось нечто странное: от розовых ленточек и плакатов «Скорее поправляйся!» до бесконечной фиксации на позитиве в каждой группе поддержки. Если честно, меня это раздражало. Однако вслед за всеми я продолжала поддерживать эти сомнительные ритуалы, наивно полагая, что они нужны для выздоровления. Но в один прекрасный день раздражение перевесило, и я принялась искать научные данные об эффективности позитива.

И оказалось, что я не единственная, кого это раздражает.

На всех уровнях системы здравоохранения — от медицинского персонала до сообществ хронически больных — токсичный позитив настолько распространен, что о нем можно написать отдельную книгу. Глубже всего в мою память врезалась история Алекса.

У 13-летнего Алекса обнаружили агрессивную форму рака. Я начала работать с мальчиком и его матерью вскоре после постановки диагноза. Мать воспитывала его в одиночку и больше всего на свете тревожилась о здоровье и благополучии сына. Доктора выражали опасения, что долго Алекс не проживет. Такой прогноз всегда звучит трагично, но когда дело касается ребенка, то это просто ужасно. Мать Алекса имела привычку искать во всем позитив. Она отказывалась произносить слово «рак» и называла болезнь словом «это». Когда Алекс пытался поговорить с ней о своем состоянии, мать тут же превращалась в Поллианну*. Она твердила, что надо мыслить позитивно, настаивала, что он справится, и меняла тему на что-нибудь более жизнерадостное, например на телешоу или на солнышко за окном. Когда на наших встречах мы обсуждали обследования, она постоянно приговаривала: «Но мы надеемся на лучшее, и у нас все получится!», после чего смотрела на Алекса с вымученной улыбкой. Казалось, мать умоляла его о подтверждении. Было очевидно, что она очень страдала и включала отрицание как защитный механизм.

Шли месяцы, прогноз Алекса ухудшался, а оптимизм матери лишь усиливался. У сына не осталось никакой возможности обсуждать с ней свою болезнь, и это явно отдалило их друг от друга. Он с трудом изображал для матери

* Поллианна — героиня книг Элинор Портер. Девочка росла в тяжелых условиях, и отец научил ее игре: найти в любой неприятности нечто хорошее. *Прим. пер.*

храбрость во время процедур. Необходимость быть радостным истощала его, он делился своими чувствами на сессиях. Мы проживали его горе, обсуждали страхи. Мне бы очень хотелось, чтобы мать Алекса разделила эти моменты с ним. Конечно, она делала все, что было в ее силах. Эта женщина выполняла то, что окружающие советовали ей всю жизнь: думала позитивно, манифестировала желаемый результат и отслеживала любые негативные мысли. Алекс тем временем был напуган и одинок.

Алекс умер и стал одним из множества людей с раком, кто пытался выжить и не смог. Он не был виноват в своей болезни, и целый океан позитивного мышления ничего бы не изменил. Мать, понятное дело, была в отчаянии. Честно говоря, я иногда думаю, что неутомимые поиски позитива помешали ей начать процесс горевания вместе с Алексом и не позволили разделить с ним последние моменты его жизни. Она была настолько занята созданием счастливых установок и позитивных образов, что не видела человека, который был прямо перед ней, — собственного сына. Из-за этого и самому Алексу было очень тяжело уходить. Я знаю, что он был сильно напуган, но не хотел, чтобы мать думала, будто он оставил надежду. Если бы матери удалось провести с сыном последние моменты его жизни по-настоящему, это не облегчило бы травму потери ребенка, но, как мне кажется, смягчило бы шок. А этот шок накрыл ее, когда в конце концов пришлось признать тот факт, что ее мысли были далеки от реальности. Теперь же никакое позитивное мышление было не в силах помочь.

Волшебная таблетка

Новый позитивный дискурс гласит, что если вы едите правильные продукты, занимаетесь зарядкой, мыслите

позитивно, медитируете и пьете достаточно воды, то никогда не заболите. Здоровье стали автоматически определять как отсутствие болезни и приняли за аксиому, что «все болезни от нервов». Однако если эта версия здорового образа жизни и применима, то лишь к привилегированным социальным группам и к людям без инвалидности, а груз ответственности возложен целиком на человека. В этой картине мира здоровье предназначено тем, кто его заработал собственным трудом. Именно поэтому людям все больше хочется знать, как негативные мысли и эмоциональные страдания приводят к физическим недугам.

Мы точно знаем, что связь между умом и телом существует. Высокий уровень стресса, согласно исследованиям, приводит к нарушениям в иммунной системе и повышает риск заболеваний [13]. Позитивные эмоции и оптимистичный настрой играют важную роль в нормализации кровяного давления и предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний. Чем чаще человек испытывает приятные эмоции, тем быстрее он восстанавливается и тем выше его шансы выжить. Нет сомнений, что более радостные люди легче сохраняют здоровье, а если болеют — легче выздоравливают. Нам также известно, что жизнеутверждающий подход может помочь пациенту справиться с симптомами, однако заявления о том, что позитивное мышление исцеляет от любого недуга, крайне преувеличены, а в ряде случаев совершенно ни на чем не основаны. Позитивное мышление — это не лекарство от всех болезней, а лишь один из инструментов, эффективность которого весьма ограничена.

Токсичный позитив пробрался во всех уголки системы здравоохранения. Он влияет на выбор терапии, на ведение пациентов врачами и на то, как общество обсуждает различные болезни. Не в меру позитивные люди могут пренебречь покупкой медицинской страховки — они уверены, что

все и так будет отлично. Люди, верящие в «закон притяжения», могут пропускать визиты к врачу и не следовать его рекомендациям, потому что тот высказал правдивый, но не очень позитивный прогноз, что, в свою очередь, ухудшает течение болезни и может даже привести к смерти [14]. Друзья и родственники, которых тяготит «негативная» атмосфера, могут исключить из круга общения больного человека, потому что, по их мнению, он загрязняет их энергетику и даже может передать им свою болезнь. Токсичный позитив в вопросах здоровья обрекает людей на изоляцию, непонимание и в конечном счете снижает шансы на удачный исход.

В здравоохранении токсичная позитивность проявляется в трех ключевых сферах: среди специалистов, среди самих пациентов и в отношении общества к болезням. Большинство медиков искренне хотят помогать людям, но нередко из-за токсичного позитива не только оставляют пациентов без поддержки, но и причиняют им вред. Так вышло с моим клиентом Алексом. История вполне типичная: новый врач берется вести пациента и, вероятно руководствуясь огромным желанием облегчить его состояние, обещает много того, что отнюдь не гарантировано. Идут обследования, приемы, лабораторные тесты. На фоне ожидания выздоровления растет воодушевление, но иногда лечение не срабатывает. Весь оптимизм разлетается вдребезги, и пациенту остается лишь собирать осколки и пытаться снова составить из них свою мотивацию. Многие из моих клиентов с хроническими заболеваниями говорят, что сознательно перестали доверять оптимистичным врачам, готовясь к неизбежному ухудшению. Они просто не переживут еще одного предательства.

Медики часто прописывают позитивность как лечение самых разных заболеваний. Кто-то говорит пациенту:

«Просто верьте в лучшее, и все пройдет». Кто-то дает напутствие перед хирургической операцией: «Вам не о чем беспокоиться». Конечно, за этим стоит благое намерение подбодрить человека, но в итоге пациент чувствует, что его не слышат и не понимают. Кроме того, врачи могут распространять токсичный позитив и отрицать реальное положение дел просто потому, что им так проще работать. Успокоенный и радостный пациент, как правило, менее требователен, не жалуется, не задает вопросов. Однако, проникшись оптимизмом, человек может недооценить свое состояние и составить неверное представление о болезни. Многие исследователи считают, что токсичный позитив в здравоохранении неэтичен и даже опасен. Он дает пациенту ложные надежды, лишает его врачебной поддержки, а в ряде случаев даже приводит к тому, что пациент, ошибочно уверенный в хорошем прогнозе, принимает необоснованные решения о своем здоровье.

В среде людей с хроническими заболеваниями токсичный позитив также цветет пышным цветом. Пациенты стыдят и обвиняют друг друга в том, что недостаточно стараются, и чувствуют постоянную необходимость выглядеть сильными и жизнерадостными. Социальные сети переполнены историями о людях, победивших болезнь несгибаемым жизнелюбием, а когда кто-то выражает сомнение в таком способе лечения, его обвиняют в негативном настрое. С другой стороны, за время работы я заметила, что людям с незаметными глазу симптомами страшно показаться чересчур веселыми: окружающие и без того сомневаются, что их заболевание реально. Но если выглядишь слишком унылым, то, значит, плохо стараешься и даешь слабину. Пациенты оказываются между молотом и наковальней.

Наконец, посмотрим, какие слова наше общество использует для обсуждения болезней. При тяжелых

заболеваниях, таких как рак, человек «сражается» с болезнью. Если он «побеждает», его называют героем. А если кто-то «сдается», то мы подразумеваем, что он просто спloховал, не собрался с силами. Людям с инвалидностью, например тем, кто передвигается на инвалидном кресле, необходимо играть роль круглосуточных вдохновителей и мотиваторов. На мероприятиях по сбору средств все увешано воздушными шариками, ленточками и призами, а о заболеваниях говорится исключительно в черно-белых тонах: вот кто-то болел, а вот уже здоров. При этом люди стараются не обсуждать симптомы, космическую стоимость лечения, изоляцию и одиночество. Мы считаем своим долгом приукрасить буквально каждый аспект болезни. Полагается побеждать ее легко и с улыбкой.

Однако реальность такова, что примерно 133 миллиона американцев живут с той или иной неизлечимой [15] или хронической болезнью [16]. Количество людей с инвалидностью оценивается в 61 миллион. Эти люди, вероятно, никогда не будут соответствовать привычному представлению о здоровье и благополучии. Им никогда не полегчает. Неужели все они просто негативно настроены? Плохо стараются? Притянули болезнь плохими мыслями? Полная чушь.

Благополучие важнее позитивного мышления

Научные работы, посвященные эффективности позитивного мышления при лечении, грешат весьма низким качеством. Что нам точно известно — так это корреляция между оптимизмом и более благоприятными исходами заболеваний. Исследования показывают, что позитивный настрой ассоциирован со снижением смертности, нормализацией физиологических показателей, более быстрым

выздоровлением при некоторых заболеваниях, а также с улучшением иммунного ответа [17]. И тем не менее мы не можем утверждать, что счастье всегда приводит к хорошему здоровью: ученым не удалось установить, что из этих двух факторов является причиной, а что — следствием [18]. Иными словами, возможно, что у человека с повышенным эмоциональным фоном просто лучше работает иммунная система, он редко болеет, и это, в свою очередь, подкрепляет хорошее настроение. С другой стороны, человек, страдающий от болезни, может часто грустить и тревожиться из-за хлопот, связанных с его медицинским статусом. Оптимизм делает людей здоровее или отсутствие болезни делает их оптимистичнее? Этого мы не знаем.

Разумеется, стресс негативно воздействует на организм, но это еще не значит, что непрерывный позитив, манифестации и аффирмации гарантируют крепкое здоровье. Вы наверняка знаете человека, который искрился позитивом, но заболел или даже скончался. С другой стороны, все мы можем припомнить какого-нибудь пессимиста, который принципиально не ест овощей, но при этом здоровее некуда. Управление стрессом и самовнушение не гарантируют здоровья, потому что на самочувствие влияет целый комплекс факторов и к простой формуле его не сведешь.

Позитивное мышление — это инструмент, способный помочь пациенту справиться с неприятными, нежелательными, разрушительными позывами и состояниями ума. Позитивность может сделать вклад в улучшение самочувствия, но, прежде чем она сработает, пациенту надо удовлетворить многие другие потребности.

Если мы хотим искоренить токсичный позитив в системе здравоохранения, нам придется немного отступить от темы и поговорить о том, что скрывается за широким понятием «*благополучие*». Итак, благополучие — это состояние,

находясь в котором человек считает, что его жизнь идет хорошо [19]. Оно связано с такими характеристиками, как оценка собственного здоровья, здоровые привычки, долгожительство, социальные связи, продуктивность, сбалансированная работа иммунной системы, более быстрое восстановление, сниженный риск заболеваний и травм. Исследования благополучия ясно показывают, что здоровье — это не только отсутствие болезней. Оно включает гораздо больше показателей.

Человек может достичь благополучия, когда выполнил ряд условий и получил пространство и необходимые ресурсы, чтобы сделать свою жизнь осмысленной, удовлетворить потребности и справиться с ежедневными делами. Хорошие бытовые условия, достаточный размер жилья и качественный ремонт, трудоустройство — вот фундамент благополучия. Вместо того чтобы искать исцеления в позитивном мышлении, мы можем сконцентрировать усилия на том, чтобы добиться достойного дохода, наладить быт, переехать в безопасный район, создать близкие отношения и получить доступ к качественному питанию и здравоохранению. А потом уже задумываться об изменении образа мыслей. Здоровье не начинается и не кончается в голове. Оно существует в широком контексте нашей социальной группы и окружения. И когда у человека достаточно материальных и социальных ресурсов, он сам организует жизнь так, чтобы быть здоровым и благополучным.

**Здоровье не начинается
и не кончается в голове.**

Расцвет позитивной религии

Истории токсичного позитива и религии тесно переплетаются. В первой главе мы познакомились с кальвинистами и их мрачным мировоззрением. В то время большинство религий были примерно такими. Человек считался греховным с рождения и нуждался в спасении. Дьявольский огонь и кипящие котлы наводили порядочно страха. Затем религию модернизировали, и настала эпоха позитивного Бога. Он хочет, чтобы вы были счастливы и богаты. Он верит, что проблемы решаются любовью, и для него нет ничего невозможного [20]. В этой церкви сомнения и тревоги считаются признаком вероотступничества, а молитва помогает от всего, включая ментальные заболевания. Ах да, еще позитивный Бог говорит, что у всего происходящего есть глубинный смысл.

До меня Лиз не обращалась к психотерапевту. Она училась в колледже и решила записаться на консультацию после нескольких лет бессонницы, навязчивой тревоги и проблем с концентрацией на учебе. Был вторник, она сидела на диване в моем кабинете и теребила брелок от ключей.

— Я так нервничаю. Родители прибьют меня, если узнают, что я пошла сюда.

Я постаралась успокоить ее, задав несколько базовых вопросов. В конце концов Лиз устроилась на диване поудобнее, и я вернулась к источнику ее беспокойства.

— Так почему вы думаете, что родители разозлились бы, узнав об этой консультации?

Девушка помолчала.

— Они думают, что я все преувеличиваю и просто потеряла веру в церковь. Хотят, чтобы я больше молилась и чаще проводила время в нашей общине. Мама всегда

говорит: «Лиз, Господь никогда не посылает больше, чем ты можешь вынести...» Но у меня закончились силы. Я так больше не могу.

Лиз чувствовала себя виноватой в том, что не могла опереться на веру. Она не понимала, почему ей так трудно. У меня появилось ощущение, что девушка чего-то недоговаривает — именно с этим и связаны ее сомнения. Несколько недель мы обсуждали церковь, изучение Библии и веру. Лиз делилась со мной положительными переживаниями, связанными с религией: вера давала ей надежду в тяжелый период, да и сама атмосфера в общине всегда была очень теплой. И как-то раз Лиз призналась, что она, кажется, лесбиянка.

— Я знаю, что это неправильно. Может быть, я не прикладываю достаточно усилий. У меня не получается избавиться от этого чувства.

Работая с Лиз, я отметила у нее все признаки генерализованного тревожного расстройства. Ее терзал страх, вызванный кризисом идентичности. Проявления этого психологического расстройства вторгались в разные сферы ее жизни. Их, скорее всего, можно было смягчить молитвой и верой, но мы обе понимали, что это не избавит от них полностью. Лиз также начала признавать, что, если она и вправду лесбиянка, молитва не изменит этого факта. Впрочем, по ее словам, она и не хотела его менять.

Мы продолжали работу, и в конце концов девушка набралась смелости и рассказала родителям о психотерапии. С остальным она решила подождать. В ходе нашей работы Лиз не отступала от веры в Бога и продолжала ходить в церковь, а молиться стала даже чаще. Но это не мешало ей использовать другие инструменты для улучшения своего состояния: психотерапию, при необходимости медикаменты, а также упражнения из ее рабочей тетради по терапии

принятия и ответственности. Молитвы Лиз тоже стали другими. Она просила не изменения или «исправления», а принятия, любви и силы. Лиз нашла способ осмысленно интегрировать веру в свою жизнь — и этот процесс начался с осознания, что с ней все в порядке и ее личность именно такая, какой должна быть.

Бог хочет, чтобы вы были счастливы

Религия и духовность всегда влияли на внутренний мир людей и были неотъемлемой частью культурного ландшафта. Религия возникла из представления о вездесущей силе, внушающей страх. Большое место в ней занимали категории греховности, смерти и ада. Страх, социальное порицание и обещание надежды фигурировали в различных верованиях и стимулировали людей жить достойнее и следовать социальным правилам [21]. К сожалению, этот тип религиозной доктрины в итоге стал для людей тяжелым бременем, как мы убедились на примере кальвинизма.

Исследования показывают, что социальное порицание лишь наносит вред и не способствует объединению людей. Они постепенно устают от традиционных учений, замешанных на страхе, которые распространены во многих религиозных культах. Современные религиозные деятели осознали, что прежние методы продвижения перестали работать. Им нужны были новые способы мотивировать людей к объединению вокруг веры. Так и появился позитивный Бог.

Сегодня многие популярные проповедники являются приверженцами позитивного мышления и сулят в своих выступлениях богатство, успех и здоровье [22]. Они верят, что мир изобилует, благ хватит каждому и стоит только чуть-чуть укрепиться в вере, как Вселенная осыплет нас

дарами. Эта мысль звучит на все лады, но всегда подчеркивается, что дьявол кроется в негативных мыслях. Телепроповедник* Роберт Шуллер, умерший в 2015 году, советовал: «Никогда не вербализируйте негативную эмоцию». Другая телепроповедница, Джойс Мейер, утверждает, что мы получаем такую жизнь, которую заслужили своим отношением к ней, и что «позитивный настрой важен потому, что Бог исполнен позитива» [23]. Внутри таких религиозных общин существует твердое убеждение, что на все есть свои причины, все является частью Божественного плана, вера избавляет от тревог, а Бог хочет, чтобы каждый был здоров, счастлив и богат. Если у вас проседает одна из этих сфер, просто поменяйте свои мысли.

По мере того как последователей религии становится меньше, растет влияние современных духовно-эзотерических воззрений. В 2019 году исследовательский центр Pew сообщал, что количество взрослых американцев, относящих себя к христианам, за последнее десятилетие упало на 12%. Параллельно с этим на 9% увеличилось число людей, определяющих себя как атеисты, агностики или «вообще никак» [24]. Церковные службы посещаются уже не так активно, как прежде: 54% американцев говорят, что бывают на религиозных мероприятиях несколько раз в году или реже. Многие из этих людей отворачиваются от религиозных институций, чтобы обратиться к иным формам духовности, но, к сожалению, те тоже становятся жертвами капиталистического общества потребления и позитивного мышления.

Токсичный позитив в эзотерической среде часто называют духовным избеганием или духовным побегом от

* Телепроповедник — христианский проповедник в католических странах, выступающий перед своей аудиторией по телевидению. *Прим. пер.*

реальности. Термин придумал Джон Уэлвуд, чтобы обозначить «использование духовных идей и практик для отгораживания от неразрешенных психологических проблем, подпорки шаткого личностного стержня или преуменьшения своих базовых потребностей, чувств и задач социального развития». Уэлвуд заметил, что многие люди уходят в духовные практики, чтобы вытеснить из жизни болезненные эмоции и ситуации [25]. И по сей день многочисленные духовные направления и общины по всему миру обещают открыть доступ к безграничному счастью и призывают манифестировать все свои заветные желания, ни на миг не задумываясь о внутренних и социальных барьерах, которые могут встать на пути.

Психологическое здоровье и религия идут рука об руку

Лиз очень переживала из-за психологических проблем и своей идентичности. Религия стала для нее и утешением, и тяжким грузом одновременно. Девушка испытывала стыд, но вместе с тем чувствовала себя спасаемой. Лиз казалось, что психотерапия и религия — взаимоисключающие вещи. У нее не получалось представить, как можно одновременно верить в Бога, полностью принимать себя и пользоваться научно обоснованными методиками помощи, в которой она нуждалась.

Данные исследований свидетельствуют, что религиозные практики обладают профилактическим действием в вопросах психологических расстройств [26]. Это не означает, что верующие не болеют и всегда радуются жизни. Просто для некоторых людей вера может стать эффективным и важным способом справляться с жизненными трудностями. Скорее всего, это связано с выгодами

и преимуществами религиозных общин. Верующие, принадлежащие к некой группе, получают пользу от здорового образа жизни и социальных связей с близкими по мировоззрению людьми. Вера и религиозные убеждения могут дать надежду, которая так нужна в минуты отчаяния.

Религиозное сообщество, в котором культивируются принятие, вера и взаимопонимание, может приносить огромную пользу. Если мы хотим очистить религию от токсичного позитива, то необходимо сосредоточиться на том, чего мы действительно ждем от веры, — на мировоззрении, полном надежды, на коллективе единомышленников и на здоровых привычках. Религия не должна быть пространством, где человек ощущает себя уязвимым и где для достижения счастья от него требуется постоянно стремиться к моральному совершенству.

Наука и позитивное мышление

Научные исследования внесли свой вклад в распространение токсичного позитива. Когда стала популярной дарвиновская теория эволюции, в обществе появилось сильное стремление заменить авторитет религии на голос науки. Ученые произвели на свет многочисленные «научные исследования», дабы подтвердить, что определенные виды преуспевают благодаря биологическим преимуществам — скажем, жизнерадостному настрою и эмоциональной саморегуляции [27]. Проводились даже эксперименты, в ходе которых людей, больных, например, алкоголизмом и туберкулезом, лишали лечения, чтобы проверить их сопротивляемость и получить доказательства естественного отбора и выживания сильнейшего.

Оглядываясь на такую «науку» с сегодняшних позиций, мы можем испытать шок и ужас, но не будем забывать, что

в тот период подобные ученые считались экспертами. Их мнения, научные выводы и оценки пользовались доверием и большим уважением. То, что их идеи были направлены на достижение общественного счастья, лишь добавляло им популярности. Исследователи и сторонники евгеники обещали людям, что если просто избавиться от слабых и негативных членов общества, то жизнь оставшихся станет гораздо полнее и благополучнее [28]. Многие не смогли устоять перед такой перспективой.

Сегодня научные исследования по-прежнему считаются одним из самых надежных и заслуживающих доверия источников информации. Обычно так и есть. Со времен популярности евгеники методики существенно изменились и гуманизировались. Однако, наблюдая, что токсичный позитив остается с нами на протяжении веков, мы вынуждены посмотреть на ту роль, которую играет в этом научное сообщество, и на то, как позитивность продолжают позиционировать в качестве доказанного и хорошо исследованного способа достижения счастья.

Я своими глазами видела, как это отразилось на Тори, историю которой привела в первой главе. Она из тех людей, которые в бесплодных поисках иллюзорного счастья перепробовали все. Но самое примечательное в ее гонке за благополучием то, что большинство практик были якобы основаны на научных данных и исследованиях. Это лишь усугубляло ее стыд, когда в очередной раз не удавалось достичь желаемого результата. На наших встречах мы обсуждаем научные работы и их ограничения, а также то, что не все их выводы верны для каждого человека, поскольку они не испытаны абсолютно на всех людях в любых ситуациях (это относится и к научным выводам, которые я привожу в книге). Наука может ошибаться, и мы должны осторожно и обдуманно соотносить ее открытия с собственной

жизнью. Надеюсь, мои читатели также будут иметь это в виду, читая эту и другие книги о повышении качества жизни, основанные на научных изысканиях. Исследования необходимы, и, как правило, они приносят пользу. Но, как мы видим из истории, науку вполне можно использовать для укрепления весьма тревожных проявлений социального неравенства, объясняя это тем, что происходящее необходимо ради достижения счастья.

Для размышлений

Остановитесь на минуту, чтобы вспомнить установки, услышанные вами о позитивности в этих сферах жизни. Подумайте, как они повлияли на вас.

- Как позитивное мышление насаждается на вашем рабочем месте? Использовалось ли оно когда-нибудь, чтобы скрыть крупные проблемы? Что бы сделало ваше рабочее место приятнее для сотрудников?
- Сталкивались ли вы с тем, что медицинские работники поощряют в вас позитивное мышление? Как это повлияло на ваше здоровье или здоровье вашего близкого?
- Каковы ваши отношения с религией и эзотерикой? Является ли позитивное мышление неотъемлемой частью ваших убеждений? Как на ваше мировоззрение повлияли идеи, продвигаемые духовными лидерами вашей общины?

*Скажи спасибо
за уроки, которые
ты извлекла
из этой ситуации.*

.....

Можно испытывать благодарность за полученный опыт и одновременно сожалеть, что с вами такое случилось.

Глава 3

Когда позитив не помогает

Позитив может стать токсичным в определенном контексте. Я выделила одиннадцать ситуаций, в которых настойчивые призывы к позитивности, скорее всего, причинят вред. По моему мнению, нам всем нужно проявлять повышенную осторожность и чуткость, когда дело касается описанных ниже случаев.

1. Бесплодие и выкидыш

У Энни было несколько выкидышей, и теперь она лечится от бесплодия. Она начала посещать меня после колледжа, а потом возобновила встречи, когда на сроке семь недель оборвалась ее первая беременность. В целом можно сказать, что жизнь Энни вполне хорошо устроена. Она жалуется, что всегда поступала правильно, но мир словно все равно наказывает ее. «Я поступила в колледж и получила диплом. У меня никогда не было проблем с законом. Я не принимаю наркотики и прекратила пить алкоголь после первого выкидыша. У меня есть работа и заботливый муж. Чем же я заслужила это?» Энни воспроизводит типичную риторику «справедливого мира». Это когнитивное искажение, логическая ошибка, согласно которой действия человека приводят к адекватным и справедливым последствиям. Вера в справедливый мир предполагает, что хорошие вещи случаются с хорошими людьми, а плохие — с плохими. Из-за такого представления о порядке вещей появляются иллюзия контроля над жизнью и объяснение даже

необъяснимым событиям. Энни пытается понять, почему такая трагедия может произойти с человеком, который этого не заслужил.

На ее боль окружающие реагируют с сочувствием, но выражают его неудачно. Чаще всего она получает бесполезные комментарии вроде:

- «Ребенок, который тебе предназначен, обязательно родится».
- «Бог посылает только то, что ты можешь вынести».
- «Не переживай, есть разные способы стать матерью».
- «Настройся на хорошее, и ребенок появится. Если будешь нервничать, ничего не получится».

Она понимает, что окружающие желают помочь, но из-за «позитивных» советов и слов утешения чувствует себя одинокой, непонятой и боится открываться. Энни хочет, чтобы люди знали: каждого из этих детей она считала предназначенным ей и отобранным у нее без спроса. Она не понимает, какому богу, независимо от религиозного течения, понадобилось испытывать ее веру, заставляя проходить через такое. Энни знает, что есть много способов построить семью, и рада за людей, выбравших другой путь. Она ни разу не отзывалась с пренебрежением о тех, кто усыновил ребенка или обратился к суррогатной матери, но сама Энни хочет испытать беременность. Ей нужен опыт, который есть у женщин из ее окружения. Она жаждет его получить, и у нее есть право оплакивать эту потерю, если (и когда) она нуждается в этом. Мне точно известно, что Энни прибегала к позитивному мышлению, потому что это происходило прямо в моем кабинете. Она пыталась найти что-то хорошее в первых выкидышах, приемах у врача и последующих попытках зачатия. Она пыталась, потому что каждый врач говорил ей, что стресс и плохие мысли не дадут ей

забеременеть. Она винила себя за то, что не сохраняла радостный настрой после очередного выкидыша, и клялась, что в следующий раз будет лучше управлять стрессом. Энни так сильно старалась увидеть во всем светлую сторону, что просто надорвалась.

Мы говорили о том, что она хотела бы услышать от окружающих в период бесконечных хождений по врачам, курсов лечения и после очередной потери. Вот ее пожелания:

- «Это так больно (тяжело)».
- «Хочешь поговорить об этом? Я тебя выслушаю».
- «Завезу тебе что-нибудь на ужин вечером».
- Чтобы человек написал сообщение перед важным приемом у врача или после него — узнать, как дела.
- Чтобы человек не принимал на свой счет, если она какое-то время молчит. Дело не в нем.
- «Это тяжелая потеря, и, конечно, тебе грустно».
- «Я знаю, как ты хочешь забеременеть. Я всегда рядом и поддерживаю тебя на каждом этапе».

2. Горе и утрата

Семья Фернандес заходит в мой кабинет во вторник утром. Они попросили о срочной консультации: на выходных их 23-летний сын трагически погиб в аварии на лодке. Каждый член семьи выражает горе по-своему. Сестра-подросток молча ерзает на стуле и тревожно озирается. Мать сидит тихо, уставившись в пол, а отец не может успокоиться и всхлипывает, закрыв лицо руками и вздрагивая всем телом. Младший брат пытается утешить отца, придвинувшись ближе и глядя его по спине. Им всем больно, и я сижу

напротив них, наблюдая их горе. Никакое обучение и опыт не облегчат психотерапевту такие моменты.

Через несколько минут отец всхлипывает все реже, и я воспринимаю это как знак к началу сессии. Сперва спрашиваю их о самочувствии и даю каждому возможность выговориться и высказать переживания. Они задаются вопросами о смысле жизни, в отчаянии пытаются найти ответы и унять неопишемую боль. Мы обсуждаем, как они справляются с ней и какую поддержку могут получить от своего социального окружения. Сестра-подросток признается, что их семья никогда не была особенно верующей и лишь изредка ходила в местный храм по большим праздникам. Теперь они думают, не начать ли посещать службы регулярно. «Как считаете, это поможет?» Конечно, от меня хотят, чтобы я дала им инструкцию по гореванию, но я прекрасно понимаю, что ее не существует. Как психотерапевт, я не в силах предоставить им четкий пошаговый план. Мое дело — проверять их психологическое состояние, быть вместе с ними в этом опыте, создавать безопасное пространство для проживания и выражения эмоций. Но универсальных правил нет.

Отец говорит, что несколько членов их религиозной общины попытались утешить его семью. Они произносили такие фразы:

- «Это все часть Божьего плана».
- «Теперь он в лучшем мире».
- «Он бы не хотел, чтобы вы так убивались о нем».
- «Вам нужно крепиться ради детей».
- «Это урок для вас — цените то, что имеете».
- «Все случается не просто так».

Как и Энни, он понимает, что люди говорят это из лучших побуждений, но не может примириться с мыслью,

что гибель его сына — часть Божьего плана. Мать силится представить, где ее сыну может быть лучше, чем дома, в Майами, с семьей. Вместе они высказывают сомнения в том, что этот «урок», посланный им для духовного роста, стоит потери ребенка и вообще имеет смысл. Мы обсуждаем, как полезно для остальных детей видеть, что родители искренне проживают ситуацию и выражают чувства. Я помогаю им осознать значение слова «сильный» и понять, как быть сильными перед лицом огромной, трагической потери. Мы приходим к тому, что эти слова, пусть и произнесенные с добрыми намерениями, спровоцировали у них вину за то, что они неправильно ведут себя в трауре. Они не находили ни единого повода увидеть нечто светлое в том, что их сын неожиданно погиб солнечным субботним днем.

Жалобы семьи Фернандес — далеко не единичный случай. Я слышала это несчетное количество раз от семей, проходящих через горевание и потерю. Вот несколько вариантов утешения, которые принесут больше пользы человеку в период траура:

- Сказать «Я сочувствую, что ты проходишь через такое. Я рядом и всегда выслушаю, если захочешь поговорить об этом».
- Спросить, как у человека дела, по телефону или в общении.
- Проявить уважение к его границам, если он не готов говорить об этом или отказывается от конкретной помощи.
- Выслушать и поддержать человека в том, что горе причиняет боль.
- Спросить о человеке, которого он потерял (будь то смерть человека или расставание с ним). Дайте

возможность выговориться, поделиться воспоминаниями, историями.

— Сказать «Не знаю, что говорить, но я с тобой».

3. Болезнь и инвалидность

По моему опыту, никого так не бомбардируют позитивным мышлением, как людей с хроническими болезнями, инвалидностью и физиологическими расстройствами. Я работаю с такими пациентами на протяжении всей терапевтической карьеры, но история Майкла навсегда врезалась в мою память. Майкл — трансгендерный мужчина, у него несколько ментальных и физических заболеваний. Он страдает от необъяснимых симптомов с 12 лет, а значит, тысячу раз оказывался в ситуации, когда врачи, родственники, друзья и сверстники подвергали его газлайтингу и отвергали его переживания.

Мы с Майклом встречаемся онлайн, потому что в периоды обострений ему сложно приезжать на личные консультации. На этот раз он лежит в кровати, и, кажется, наш разговор — единственное, на что у него сегодня хватит сил. Мы провели много сессий, прорабатывая его переживания после очередного приема у доктора, чувство изоляции из-за жизни с хроническим заболеванием и адаптацию к жизни в теле, которое медленно угасает. Недавно, общаясь в онлайн-сообществе, посвященном альтернативной медицине, Майкл получил порцию грубейшей токсичной позитивности, и это его очень рассердило. Он знает, как меня возмущает это явление, и мы весело обсуждаем сказанные ему глупости и то, насколько они далеки от реальной поддержки. К тому времени Майкл тщательно проработал свою идентичность транс-мужчины с хроническим заболеванием, и обычно его не

задевают подобные высказывания, но он осознает, сколько вреда они бы принесли ему в самом начале пути. Он поделился такой подборкой «позитивных» высказываний.

- «Сконцентрируйся на том, что тебе доступно!»
- «Нужно думать о хорошем, если хочешь поправиться».
- «У моего знакомого было то же самое, и он выздоровел. Не вешай нос!»
- «Господи, глядя на тебя, я чувствую, что надо ценить жизнь и благодарить мир за то, что у нас есть».
- «Ты такой смелый».
- «Может, попробуешь йогу или сокотерапию? Мне очень помогло!»
- «Ты отлично выглядишь. Даже не верится, что ты болеешь».

Мы с Майклом обсуждаем, что свои возможности важно видеть и ценить, но такие дежурные утешения приносят только опустошенность, потому что игнорируют боль и утрату, связанную с хроническим заболеванием. Майкл объясняет, насколько опасно убеждать человека, что он поправится, просто потому, что кому-то другому стало легче, и я полностью согласна. Я убедилась в этом, работая с многочисленными хронически больными клиентами. Давая медицинские советы и предлагая методы лечения, люди почти всегда хотят помочь, но это чревато риском для здоровья и ложными надеждами. Самое частое ободрение — вторая фраза про хорошие мысли, и мы с Майклом смеемся, чтобы скрасить горькую иронию этого совета. Убежденные в силе положительных мыслей люди, как и Энни, демонстрируют когнитивное искажение — веру в справедливый мир. Они думают, что хороший настрой вознаграждается позитивными результатами, например гарантированным

здоровьем. Кому, как не смешливому энергичному Майклу, лучше знать, что это неправда. Его прежняя бодрость и вкус к жизни понемногу тают именно потому, что его состояние постепенно ухудшается и мир движется вперед без него.

То, с чем Майкл столкнулся в онлайн-сообществе, — повседневная реальность для многих пациентов с хроническими болезнями или инвалидностью. К сожалению, акцент на позитивном мышлении в здравоохранении может привести к обвинению жертвы (виктимблеймингу) и насаждению стыда (шеймингу). Подразумевается, что пациенты, добросовестно работающие над своим настроением и мыслями, всегда побеждают болезнь. А продолжают болеть те, кто думает о плохом. Но мы-то знаем, что жизнь устроена иначе. Майкл перечисляет, что можно сказать вместо токсично-позитивных фраз:

- «Я здесь, я рядом с тобой».
- «Я тебе верю».
- «Я схожу с тобой на следующий прием, если тебя это поддержит».
- «Я прочитала о твоём диагнозе и изучаю (такой-то) вопрос».
- «Что-нибудь поменялось в твоих симптомах сегодня?»
- «Я всегда поддерживаю тебя, что бы ни случилось».
- «Ты лучше всех знаешь свой организм».

4. Романтические отношения, разрывы и развод

Педро 55 лет, недавно он разошелся с партнером, с которым прожил вместе двадцать лет. В хорошие периоды эти

отношения искрились страстью. В плохие я бы назвала их токсичными, вербально-насильственными и враждебными. Педро очень непросто далось решение о разводе, и он встретил много сопротивления со стороны своей кубинской католической семьи. Мы сделали попытку парных консультаций, но со стороны его партнера не было никакого раскаяния или признания агрессии. Я сказала Педро, что семейная терапия в таком состоянии будет бесполезной, а то и опасной. Он решил продолжать в индивидуальном режиме, а его партнер был только рад, что от него отстали.

У Педро оказалось много глубинных установок, связанных с ответственностью и долгом в отношениях, браком и любовью. Каждый раз, когда он пытался поделить-ся с семьей и друзьями чувствами насчет развода, близкие лишь укрепляли его опасения. Перед тем как решиться на расставание, он слышал от окружающих такие вещи:

- «Если это действительно твой человек, он никогда не покинет и не ранит тебя».
- «Радуйся, что у тебя кто-то вообще есть».
- «Любовь требует жертв».
- «Бывают отношения и похуже. Скажи спасибо за то, что он делает для тебя!»
- «Любовь — самое главное в жизни. Любовь поможет тебе все преодолеть».

Мы обсуждали, как эти установки заставили Педро сомневаться и отрицать, что партнер проявлял вербальную агрессию на протяжении многих лет. Из-за таких убеждений моему клиенту было трудно поверить своим чувствам и признать свой опыт. Он оказался в ловушке отношений, где чувствовал себя постоянно расстроенным и обесцененным.

Когда юридические вопросы были улажены, Педро принял свой новый статус разведенного и продолжил психотерапию, чтобы проработать окончание отношений и горе, которое захлестнуло его в связи с этим. Он заметил, что в этот период столкнулся с совсем иным типом давления со стороны окружающих. Теперь люди хотели, чтобы он воспринимал развод в позитивном ключе и наслаждался всеми преимуществами холостяцкой жизни. Токсичный позитив заиграл новыми красками:

- «Никто не полюбит тебя, пока ты сам себя не полюбишь».
- «Здорово быть свободным! Я так тебе завидую».
- «Ты же сам этого хотел».
- «Люди тянутся к легким и позитивным людям. Настройся на хорошее и найдешь свою вторую половинку».

Он ощущал себя так, словно только что добежал до финишной линии и узнал, что впереди новый забег. Причем люди ждали, что он вступит в эту гонку с улыбкой на лице. Педро был окончательно сбит с толку: сначала окружающие уговаривали его найти светлую сторону в браке, полном агрессии, а теперь — в одинокой жизни. Тем временем он находился в процессе горевания, чувствовал одиночество и не знал, что ждет его в будущем.

Так проявляется вред токсичного позитива в романтических отношениях. Мы хотим, чтобы человек был счастлив в любом семейном статусе — в браке или в одиночестве, — независимо от того, что он переживает. Сказочный миф о любви никуда не девается. Мы считаем, что люди страдают в одиночестве лишь потому, что прикладывают недостаточно усилий и слишком негативно настроены.

С другой стороны, если в отношениях иссякла любовь, значит, эти люди друг другу не подходили или кто-то из них плохо старался ради сохранения пары. Такие представления заставляют молчать жертв, страдающих от реального насилия в отношениях, и внушают им, что одиночества нужно избегать, как чумы. Педро хотел бы получать от окружающих такую реакцию:

- «Я тебе верю».
- «Представляю, как трудно остаться одному после стольких лет вместе».
- Предложения совместного досуга или проверки, все ли в порядке.
- «Отношения — сложная штука. Я верю, что ты делаешь правильный выбор для себя».
- «Я тебя люблю».
- «Ты важен независимо от того, есть ли у тебя партнер».

5. Семейные проблемы, разрыв с родственниками

Мэгги — из тех клиенток, которые приходят на терапию лишь во время очередного кризиса. Я начала консультировать ее несколько лет назад, и каждый раз, когда в семье случается конфликт, она возобновляет наши встречи. Через несколько недель ей обычно становится легче, она говорит, что почувствовала себя спокойнее и восстановила контакт со своими ценностями. Дальше она берет паузу, и я аккуратно предлагаю ей продолжить, чтобы мы могли глубже разобраться в проблеме. Я уже знаю, что через несколько месяцев Мэгги вернется.

Однажды днем я получила от нее письмо по электронной почте: мать прислала ей «возмутительное» сообщение, и теперь Мэгги в панике. Она не знает, как отреагировать, и хочет обсудить это на сессии. Я записала ее на следующую неделю. Для Мэгги мать была источником проблем на протяжении всей жизни. Алкоголизм, крики, нескончаемая ругань и полная безответственность — ко всем этим вещам Мэгги привыкла с детства. Она думала, что у всех такие матери, пока не познакомилась поближе с семьей своего мужа. Мы с Мэгги работали над ее границами, над тем, чтобы не принимать материнское насилие как должное, и над выражением своих потребностей. Она делала немалые успехи. Но мать то и дело появлялась на горизонте, чтобы грубо вторгнуться в личное пространство дочери или обвинить в том, что к ней совсем не имело отношения. В этот раз триггером стало письмо, в котором мать обвинила Мэгги в эгоизме и краже денег с ее банковского счета. Несмотря на тщательную проработку темы личных границ, Мэгги до сих пор больно получать подобные сообщения. Дает о себе знать травматический опыт из детства, ей нужна передышка, прежде чем отреагировать.

За эти годы Мэгги периодически возвращается к мысли о том, не дистанцироваться ли от матери совсем. Несколько лет назад произошло событие, выходящее за всякие рамки, — терпеть больше не было сил. Однако каждый раз, когда Мэгги пытается отгородиться от матери и делает шаг в этом направлении, она получает море осуждения от других членов семьи. Разумеется, на нее обрушивают токсичный позитив.

- «Семья для человека — самое ценное».
- «Не верю, что все так плохо».
- «Я никогда не смогла бы вычеркнуть маму из своей жизни! Я люблю ее».

- «Родную кровь не обманешь».
- «Будь благодарна матери, она столько для тебя сделала. Любила как могла».

Родственники постоянно убеждают Мэгги видеть в матери хорошее, быть с ней помягче и прощать недостатки. Некоторые члены семьи и вовсе отрицают, что мать ведет себя разрушительно. В итоге Мэгги чувствует, что ее не понимают, не поддерживают и выставляют истеричкой.

К сожалению, она совсем не одинока в своем опыте. Подобное происходит во множестве семей. Приятно думать, что родственники всегда относятся друг к другу с заботой и любовью, но нередко это не так. Бывает, что отвергнутого члена семьи или жертву насилия принуждают искать в происходящем светлую сторону и терпеть дурное обращение, потому что «мы семья». Такое отношение лишь усугубляет травму и обостряет ощущение изоляции. Думаю, Мэгги смогла бы гораздо раньше разобраться в происходящем и установить границы, если бы родственники не бросили ее в беде. Вот как они могли бы поддержать ее.

- «Наверное, тебе нелегко далось это решение».
- «Я знаю, что это поможет тебе справиться».
- «Я поддерживаю твой поступок».
- «Я никогда не буду осуждать тебя за твой выбор».
- «Если хочешь поговорить об этом, я всегда рядом».

6. Профессиональные трудности, потеря работы

У нас с Алисой очередная сессия. Лето в самом разгаре, и лучи утреннего солнца бьют прямо в окно. Мы видимся перед работой, иначе в загруженные дни ей пришлось бы

отменять наши встречи. Сегодня что-то в ее голосе помешалось. Она говорит, что хочет уволиться. Я немного выжидаю, мы сидим в тишине. Алиса снова заговаривает: «Я больше так не могу».

Вы, наверное, помните, что Алиса уже говорила своему начальнику о переработках и проблемах со сном. Тогда он ответил: «Попасть в нашу компанию — большая удача. На ваше место стоит очередь из кандидатов». Это типичный токсичный позитив, который Алиса получает от своих коллег и руководства, как только пытается обсудить реальные проблемы в процессах или просто выговориться. Кроме того, вокруг нее часто звучат такие слова:

- «Позитивные люди всегда добиваются успеха».
- «Просто надо лучше работать».
- «От твоего настроя зависит результат».
- «Если хочешь сделать карьеру, придется чем-то жертвовать».
- «Вот такая работа. Ты знала, на что подписывалась».

Особенно «хорошо» эти фразы звучат, когда выгорание фактически включено в рабочие обязанности, а психологическая поддержка отсутствует. Ну да, конечно, на поздних совещаниях выдают пирожные, а под Рождество, когда рабочие дни растягиваются на 14 часов, угощают шоколадными конфетками. От сотрудников требуют воодушевления, энергичности и оптимизма, но взамен ни комфортных условий, ни полноценного сна. А вот что по-настоящему помогло бы Алисе и ее коллегам:

- «Я слышу, что вас беспокоит, и встречу с руководством, чтобы обсудить решения, удобные для всех».
- Адекватная оплата труда и разумные рабочие часы, позволяющие восстанавливать силы вне рабочего места.

- «Последнее время нагрузка очень большая. Спасибо, что идете навстречу. Я договорюсь, чтобы вам дали отпуск после завершения проекта».
- «Хорошо, что вы озвучили эту важную проблему. Мы ценим мнения и чувства наших сотрудников. Давайте обсудим варианты решения».
- Меньше корпоративов и тренингов, больше реальной помощи (оптимизация работы, оплачиваемые отпуска и разумные дедлайны).

7. Вопросы внешности

Многие мои клиентки приходят на терапию с запросами, касающимися внешнего вида. Одна из них — Лия. У нее с самого детства проблемы с принятием своего тела. Она пробует все новые косметические методики и бросается от одной модной диеты к другой, а потом снова набирает вес. Ей отчаянно хочется выглядеть лучше, и никакие расходы ее не останавливают. Ее психика полностью подчинена диетам, из-за чего Лия не может наладить здоровую и осмысленную жизнь. Каждый месяц у нее новые строгие правила насчет того, где и что можно есть.

Кроме того, у Лии сформировалась привычка делиться с окружающими своими переживаниями насчет веса, чтобы получить порцию одобрения. Я постоянно слышу такое от женщин, да и сама иногда так делаю. «Божечки, я так раздалась в бедрах» или «Ну и видок у меня, по мне спортзал плачет». Мы прилюдно унижаемся, чтобы получить от окружающих уверения в обратном. Но такое поведение лишь засасывает в порочный круг и не приносит пользы. Когда Лия начинает жаловаться друзьям или родственникам на свою фигуру, она обычно слышит в ответ:

- «Да ничего ты не растолстела! Выглядишь как ку-
колка!»
- «Говоришь, поправились? По тебе вообще не ска-
жешь!»
- «Ты такая худенькая!»
- «Если честно, я тебе жутко завидую! Посмотри, какие
у меня бедра!»

Этот ритуальный обмен «комплиментами» лишь убеж-
дает Лию, что надо стремиться к худобе. Подруги заверяют,
что ее тело и впрямь «лучшее» и ей можно не беспокоить-
ся. Их слова продиктованы добрым отношением и заботой,
но мы с Лией обсуждаем, как все эти фразы тем не менее
укрепляют идею о том, что идеальная фигура — худая и на-
бора веса надо избегать любой ценой.

На наших сессиях мы много обсуждаем такое понятие,
как «телесная нейтральность». Вы наверняка слышали
о бодипозитиве, от которого один шаг до токсичного по-
зитива. Концепция бодипозитива предполагает, что надо
обожать свое тело и любоваться каждым своим бугор-
ком, ямочкой и округлостью. Телесная нейтральность —
это нечто другое. При нейтральном отношении к своему
телу вы просто миритесь с ним и живете в ладу, особо не
задумываясь об отношении к нему и не перебирая в уме
негативные и позитивные ярлыки. Ваше тело — это про-
сто тело. В какие-то дни вам может в себе нравиться что-
то конкретное или вообще все, в другие — ничего, но вы
все равно будете жить с ним в ладу. Несмотря на то что
бодипозитив в интернете встречается на каждом шагу,
а телесная нейтральность набирает популярность, худоба
остается для множества людей заветной целью. Куда ни
посмотри — везде продвигается культура диет, и эта мил-
лиардная индустрия изо всех сил пытается установить

знак равенства между здоровьем, счастьем и худобой. В эту ловушку угодила Лия, в свое время туда же попадала я, а также, вероятно, и вы.

Вместо того чтобы восхвалять лишь один тип фигуры, мы можем стать чуточку нейтральнее и сочувственнее к своему телу и телам окружающих нас людей. Мы с Лией обсудили варианты комплиментов, которые не затрагивают темы веса и внешности, и поговорили о том, как она может перенаправить беседу, когда кто-то транслирует токсичный позитив или занимается самоуничижением. Вот к каким вариантам мы пришли на сессии.

- Сделать человеку комплимент, не имеющий отношения к его внешности и телу, — например, сказать что-то о чертах его личности или достижениях.
- Если кто-то отрицательно отзывается о своей фигуре, можно просто завершить разговор или перевести его на что-то другое.
- Завести разговор о том, какие функции тело выполняет для вас (к примеру, «Сегодня я смогла пройти весь пешеходный маршрут»), вместо того чтобы концентрироваться на количестве сожженных калорий или на том, как физическая активность преобразит вашу фигуру. («Это был трудный маршрут. Считаю, что я заслужила чизбургер. Позволю себе маленькую слабость».)
- Когда кто-то жалуется на свое тело, не бросаться со встречным комплиментом, а постараться сменить тему или спросить, почему у человека возникли такие чувства. Бывает полезно сказать: «Я тоже порой стесняюсь своего тела, но я работаю над этим». Такой настрой нормализует наши чувства и при этом не обесценивает их и не лакирует пустыми похвалами.

- Постараться уделять больше времени разнообразным темам, а не сосредоточиваться только на еде, калориях, диетах и фигуре. Замечайте, когда ваши друзья и семья съезжают в неконструктивные обсуждения, и осознавайте, что вы чувствуете в это время.

8. Последствия травматического события

Воскресным вечером Джеймс прислал мне загадочное электронное письмо с просьбой рассказать о моих консультациях. Как я поняла, ему очень не хотелось, чтобы я считала его больным или нуждающимся в помощи. Я позвонила ему, чтобы рассказать о моей работе, и узнала, насколько сильно он страдает уже несколько лет. Когда Джеймс был подростком, в его дом ворвался преступник, ограбил его семью и ранил его младшего брата, который спал в той же кровати. С тех пор вот уже пять лет Джеймса преследуют флешбэки, бессонница и навязчивые мысли. По его словам, это было рядовое происшествие, ничего особенного, и он уверен, что пора уже забыть обо всем. Но мне было очевидно, что это событие наложило большой отпечаток на всю его жизнь и пошатнуло его базовое ощущение безопасности.

После ограбления Джеймс пытался поговорить о своих переживаниях с друзьями и родителями. Окружающие на разные лады уверяли, что скоро все пройдет:

- «Ух, какой ты смелый!»
- «Полезный урок на будущее».
- «Хорошо, что все остались живы. А вещи — это наживное».
- «Ничего не происходит просто так. Ты справишься».

Как и семья Фернандес, потерявшая сына в аварии, Джеймс силится понять, почему на его долю выпало такое испытание и какой урок он должен вынести, кроме постоянного страха. Да, он благодарен, что его семья выжила, но ему жаль, что пострадал брат и что собственный дом кажется теперь опасным местом. В конце концов, он был лишь подростком. Он хотел не проявлять смелость и героизм, а расти в спокойной обстановке.

Я применяю психотерапевтическую методику десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ)*, чтобы помочь Джеймсу избавиться от флешбэков и снова почувствовать себя безопасно в собственном теле. Каждую вторую встречу мы включаем длинную лампу с бегающим пятном, за которым он следит глазами в сопровождении слуховых и тактильных стимулов. Джеймс вызывает в памяти пугающий образ грабителя в своем доме и детали последующих событий. Мы работаем над тем, чтобы интегрировать травматичные мысли в память и снизить их болезненность для Джеймса. После каждой сессии ДПДГ уделяем время тому, чтобы разобраться, как тревожные симптомы влияют на жизнь. Джеймс часто упоминает, что после произошедшего ему не хватало поддержки семьи и друзей. Он хотел бы, чтобы они реагировали следующим образом:

- Подтверждали его чувства и не преуменьшали их. «Понимаю, почему ты так испугался. Это страшно».
- Сидели с ним рядом и выслушивали его переживания.
- Уважали его границы — особенно если он не был готов говорить или не хотел делиться чем-то конкретным.

* Используется также аббревиатура EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). *Прим. пер.*

- Меньше фокусировались на причинах произошедшего и на том, какие выводы надо сделать из ограбления. Было бы лучше, если бы вместо этого они сосредоточились на том, как он себя чувствует и как это событие повлияло на него.
- Помнили, что событие осталось в прошлом, но продолжает влиять на жизнь Джеймса.

9. Беременность и родительство

Беременность и родительство трудны сами по себе. Я заметила, что мало кто вслух говорит о том, насколько это сложно — вырастить человека. Эту главу я писала на пятом месяце беременности, и на мою долю выпало много токсичного позитива, которым традиционно потчуют всех беременных и родителей. Как только говоришь, что ждешь ребенка, на тебя буквально отовсюду сыплются мнения, предупреждения и требования благодарности — от семьи и друзей, из социальных сетей, рекламных объявлений и т. д. Вынашивая ребенка, я нередко жаловалась на тошноту, боли и растяжки. И вот какие перлы мне довелось услышать:

- «Наслаждайся каждой секундой».
- «Вот увидишь, тебе еще захочется вернуть это время».
- «Радуйся, что вообще забеременела».
- «Каждый ребенок — это дар».
- «Столько женщин тебе бы позавидовали».
- «Беременность — это волшебный период».

Когда ищешь заботы и поддержки, такие комментарии слушать больно. Я знаю, что люди желали только хорошего, но меня переполняло чувство вины. Я начинала ругать себя, закрывалась и больше не хотела просить ни у кого

помощи из страха, что покажусь неблагодарной или буду отвергнута. Это чувство находит отклик у огромного количества моих клиенток. Каждым моментом родительства полагается наслаждаться, а если ты этого не делаешь, значит, плохой из тебя родитель. Нам нужно поменять этот дискурс.

Честно скажу, что благодарна за каждый день своей беременности, но, боже мой, как тяжело было в те дни, когда я часами сидела в обнимку с унитазом или боролась с приступом тошноты во время сессии с клиентом. Иногда мне не хочется, чтобы муж прикасался к моим растяжкам, до такой степени, что я готова закричать, если он меня трогает. В такие моменты чувствовать благодарность нереально. Трудно видеть в ребенке дар, когда ночью каждые полчаса ходишь в туалет, хотя даже не пила воды. Несмотря на все это, я бесконечно благодарна за своего малыша. Мне и клиенткам, оказавшимся в похожей ситуации, хотелось бы, чтобы окружающие:

- Позволяли выговориться без навязывания благодарности. Я и так благодарна, честное слово.
- Не упоминали, что кому-то трудно забеременеть, вызывая к моему чувству вины. Я и так знаю, как мне повезло. И от этого ничуть не легче.
- Подтверждали мои чувства и делили со мной тяжесть текущего момента. «Ничего себе, представляю, как больно» — простая и эффективная фраза.
- Просто приходили и проявляли внимательность. Приносили что-нибудь поесть, помогали со стиркой или присылали сообщения.
- Помнили, что каждая беременность уникальна. Тот ее аспект, который вам казался очаровательным, может быть крайне мучительным для кого-то другого.

10. Расизм, сексизм, трансфобия, гомофобия, эйблизм, сайсизм, классизм и другие виды дискриминации

Интернет и социальные сети за последние четыре года стали гораздо враждебнее. Но после смерти Джорджа Флойда в 2020 году Всемирная паутина просто взорвалась. Люди перекрикивали друг друга, пытаясь найти ответы на свои вопросы, и требовали справедливости. От этого медиашума голова шла кругом, и я наблюдала за развитием интересного феномена. Токсичный позитив лез из всех щелей, и, как правило, его транслировали именно белые люди и те, кто никогда не сталкивался с расовой дискриминацией. Через крошечные экраны своих телефонов они изливали потоки комментариев:

- «Люди, просто любите друг друга!»
- «Давайте жить дружно».
- «Нам всем нужен мир».
- «Человечество — одна большая семья».
- «Мне не важен цвет кожи. Я люблю всех людей одинаково!»

Да, было бы замечательно, если бы все друг друга любили. Это достойная цель, и я ее разделяю. А еще было бы здорово всем подружиться и зажить припеваючи. Кроме того, мы все принадлежим к одному биологическому виду, не поспоришь. Но разве это конструктивные и полезные реакции в сложившейся ситуации?

Я ничуть не претендую на звание эксперта по антирасизму и борьбе с другими видами дискриминации. Активисты, эти удивительные люди, рассказали мне много нового. Подозреваю, что еще долго буду периодически путаться

и допускать ошибки. Но я точно знаю, что именно хотят услышать люди, сталкивающиеся с реальным, измеримым и очевидным нарушением их прав и предрассудками. Мне известно, что приведенные выше ответы ничуть не смягчают боль и звучат жестоко и бессмысленно. Если вам доводилось произносить нечто подобное, ничего страшного. Остановитесь на минутку и сделайте вдох. Это не значит, что вы плохой человек. Как и с любым видом токсичного позитива, намерения, стоящие за словами, обычно добрые, однако результат причиняет боль и даже откровенный вред. Важно распознать это явление и подумать, почему оно не помогает.

Токсичный позитив маскирует равнодушие и нежелание общаться искренне. По сути, человеку говорят: «То, что ты чувствуешь, неправильно — вместо этого нужно испытывать радость, и вот почему». Это полная противоположность того, что требуется людям в уязвимом состоянии. Говоря о расизме или других типах дискриминации с людьми, которые страдают от них или имеют опыт жизни с подавляемой идентичностью, мы должны стремиться создать пространство для их переживаний, поддержать их, а далее самостоятельно принять меры по борьбе с социальными системами, которые довели наше общество до такого неравенства. Особенно важно проявлять такую готовность, когда мы сами не сталкивались с подобным и не имеем ни малейшего представления о том, каково это. В такие моменты надо обращаться к экспертам. Не все дискриминируемые группы ощущают угнетение одинаково. Человек с инвалидностью; человек с более крупным телом, чем у большинства; человек с цветом кожи, отличающимся от цвета кожи его окружения, — у каждого будет свой опыт, ведь эти люди не являются монолитной группой. Именно

поэтому надо отложить дежурные утешения в сторону и прислушаться.

От потрясающих просветителей-антирасистов я узнала, что мы можем делать или говорить вместо вышеперечисленного. Среди многих, кто посвятил меня в нюансы в этой непростой теме, — социальная работница Эрин Мэтьюз, Рэйчел Каргл и Тарана Берк. Многие другие активисты, борющиеся с сексизмом, гомофобией, эйблизмом, лукизмом и т. д., неустанно трудятся, чтобы люди в разных городах были максимально информированы. Мой самый большой вывод из полученной информации: разговоры, а тем более увещевания для галочки ничего не стоят. Мы должны научиться действовать.

В следующий раз, когда возникнет соблазн сказать что-нибудь токсично-позитивное человеку, страдающему из-за системного угнетения, попробуйте одну из альтернатив.

- Послушайте человека с личным опытом и скажите: «Я тебе верю».
- Поищите информацию самостоятельно. Найдите книги, сайты, подкасты и т. д., чтобы узнать, каково это — принадлежать к одной из дискриминируемых социальных групп.
- Поговорите на эту тему с друзьями, родственниками и коллегами.
- Подпишитесь в социальных сетях на аккаунты людей, представляющих эти группы.
- Поддержите бизнес людей из этих групп.
- Платите сотрудникам честную зарплату и обеспечивайте адекватную репрезентацию разных групп на рабочем месте.

- Требуйте от компаний справедливости, если они были замечены в дискриминации.
- Голосуйте за законы и политиков, которые поддерживают права дискриминируемых групп.
- Признайте, что вы неправы, и составьте план, чтобы исправиться.
- Напоминайте себе, что это процесс длиною в жизнь.

Разумеется, это не исчерпывающий список, и сделать можно гораздо больше, но начните хотя бы с него. В восьмой главе мы обратимся к вопросу, как токсичный позитив поддерживает эти системы.

11. Проблемы с ментальным здоровьем

Лиз пыталась справиться с тревожностью и принять, что вера в Бога не противоречит ее потребности в психологической помощи. Наконец она набралась смелости рассказать родителям, что посещает психотерапевта, но для этого понадобились множество сессий. Как-то раз мы обсуждали ее родителей и как их убеждения повлияли на ее тревожность. С их точки зрения, обращение за психологической помощью было позором и означало, что ей не хватает веры.

Родители Лиз без конца говорили такое:

- «Ты же не больна!»
- «У тебя есть все, что нужно для жизни. О чем тут можно беспокоиться?»
- «Лучше бы поблагодарила Бога за то, что имеешь. Почаще вспоминай об этом».
- «Думай о хорошем, и все наладится».
- «Тебе нужно настроиться на позитив».

Такие фразы нередко выдают люди, которые не вполне понимают сложную природу ментальных расстройств. Для них разум — вещь простая: залез внутрь, починил, заложил нужные мысли, и готово. С их точки зрения, невозможно хотеть справиться с тревожностью, но быть не в силах сделать это и продолжать проваливаться в нее заново.

Ментальные расстройства устроены сложно, у них редко бывает единственная причина. Я заметила, что никто не демонстрирует такого желания поправиться, как пациенты, страдающие от подобных заболеваний. У меня ни разу не было клиента, который бы наслаждался расшатанной психикой и не стремился к улучшению. Возможно, снаружи так не кажется, но это правда. Как правило, люди в ужасе от того, что происходит в их внутреннем мире. Они не знают, с чего начать, и не уверены, что с этим вообще можно что-то сделать.

Непросто смотреть, как кто-то страдает от ментального расстройства. Возникает ощущение, что ты тонешь и не в состоянии спасти человека, который тебе дорог. Из-за этого мы прибегаем к чему угодно, в том числе к токсичному позитиву, — лишь бы помогло. Лиз понимала, что у ее родителей благие намерения и они хотят облегчить ее состояние. Вот каких слов и действий она ждала от них:

- «Я верю тебе и знаю, что тебе не хочется быть в таком состоянии».
- «Я вижу, что ты стараешься».
- «Я поддерживаю тебя и всегда помогу».
- Чтобы они сидели рядом с ней в трудные моменты.
- Чтобы они узнали из надежных источников о ее состоянии и задавали вопросы, когда что-то непонятно.
- Чтобы они признали, что даже люди, у которых удовлетворены базовые потребности, могут страдать от ментальных расстройств.

Для размышлений

- В вашей жизни бывали ситуации, когда позитивность не помогла?
- Возникали ли ситуации, в которых она оказалась полезна?
- Если вам доводилось сталкиваться с одной из перечисленных одиннадцати ситуаций, в какой форме вы хотели бы получить поддержку?
- Как эта глава помогла вам разобраться в способах поддержки людей, оказавшихся в подобных ситуациях?

У ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
ПРОБЛЕМЫ
ПОХУЖЕ ТВОИХ.
СКАЖИ СПАСИБО
ЗА ТО, ЧТО ИМЕЕШЬ.

.....

Всегда есть с кем сравнить свою ситуацию. Кому-то тяжелее, чем вам. А кому-то легче. Когда понимаешь, что могло быть хуже, это помогает увидеть свою жизнь в широком контексте, но не отменяет боли. Можно жаловаться на что-то и одновременно испытывать благодарность за это.

Глава 4

Перестаньте стыдить себя

С ранних лет я в совершенстве овладела искусством притворства. Не того притворства, когда надеваешь платье и делаешь вид, что ты принцесса. Я имею в виду другое: вести себя тише воды ниже травы и скрывать все, что не дотягивает до идеала. Покупать одежду, когда тебе грустно, и отрицать реальную причину дискомфорта. Шопинг, вечеринки, поездки — что угодно, лишь бы замаскировать и скрыть неприятные переживания. Я усвоила: если хочешь погрустить, надо заранее озаботиться весомой причиной. Я также стала остро ощущать, что тем, у кого есть материальные блага, грустить запрещается. Всегда найдется кто-то, кому хуже, а значит, только и остается, что отрицать, отрицать и снова отрицать свои негативные эмоции.

Я выяснила, что чувства делятся на хорошие и плохие. Неважно, что происходит в твоей жизни, — одевайся, натягивай на лицо улыбку и делай что положено. Если кто-то тебя ранил, а ты попыталась постоять за себя, то ты просто нагнетаешь. Если окружающие считают, что у тебя нет поводов для расстройства, значит, так и есть. Я поняла, что цель — это не быть счастливой, а выглядеть таковой.

В эту ловушку попадают очень многие. Мы размещаем в социальных сетях жизнерадостные селфи и восторженные посты еще до того, как поймем, что происходит у нас внутри. Когда люди спрашивают нас о самочувствии, мы лжем и с натужной улыбкой отвечаем: «Замечательно!» Мы притворяемся, поскольку думаем, что это обязательно. Нас бросает в ужас при одной мысли о том, чтобы снять маску.

Окружающие испугаются? Не вынесут наших реальных чувств? Лучше и не пытаться.

Глядя назад, я могу сказать, что провела в этом театре слишком много времени, изображая счастье, уверенность в себе, любовь к своему телу. Игра стала моей второй натурой, и я включалась в нее легко, словно по щелчку. Честно говоря, думаю, что именно поэтому меня нисколько не впечатляют вереницы идеальных фотографий в соцсетях, поэтому мне трудно подолгу находиться среди людей, изображающих круглосуточное счастье. Я словно знаю их секрет. Долгое время я верила, что жить можно, лишь притворяясь. Твердила себе, что я финансово обеспечена, а значит, нет причин для тревог и грусти. Мое тело было в пределах нормы, поэтому нельзя было выражать недовольство своей внешностью. Я получила хорошее образование, следовательно, не могла ни на что жаловаться. «В моей жизни столько благ, а ведь множество людей не имеют всего этого, так что я должна быть бесконечно благодарна и счастлива каждую минуту жизни». Такие мысли постоянно проносились в моей голове. За каждой неприятностью следовала тонна вымученной благодарности до тех пор, пока у меня не перехватывало дыхание. Непросто вынести депрессивное состояние или тревожность, но еще труднее притворяться, что их нет.

**Непросто вынести
депрессивное состояние
или тревожность, но еще
труднее притворяться,
что их нет.**

Когда мне было где-то 25 лет, пришло понимание, что я истощила все моральные силы в попытках изображать

счастье. Сохранять внешнюю невозмутимость было все труднее. Я перестала сдерживаться и начала говорить о своих чувствах прямолинейно, возможно даже чересчур. Мне было невыносимо общаться с людьми, игравшими на публику. До меня дошло, насколько моя самопрезентация в социальных сетях противоречит внутреннему состоянию. То же самое я стала подмечать и в окружающих. Подруга оплакивает расставание с близким человеком и постит десяток улыбающихся селфи с подписью «Жизнь прекрасна!». Мать, которая целый месяц не общается с детьми, размещает в своем аккаунте семейное фото с припиской: «Обожаю моих ребятешек!» И бесконечная череда веселых глаз, которые смотрят на меня с экрана. Проблема не в том, что люди выражают радость в интернете, и не в том, что им неохота выворачиваться наизнанку перед толпой подписчиков. Публичное обнажение своих уязвимостей и информирование широкой общественности обо всех своих чувствах — дело добровольное. Но меня корбило полное несоответствие между их реальной жизнью и тем, что они демонстрируют всему миру. Это был навязчивый сценарий: для социальных сетей изображаем сияющее жизнелюбие, а реальность прячем поглубже ото всех, в том числе от самих себя. Мое открытие принесло немало дискомфорта и положило конец многим отношениям. Токсичный позитив постепенно терял свою власть надо мной.

Я наивно полагала, что единственная столкнулась с этим, но, что бы мы ни испытывали, как правило, мы не одиноки в своих чувствах. Один за другим мои клиенты рассказывали, как токсичный позитив разрушает их жизнь. Комментарии от родственников и подруг, сделанные из наилучших побуждений, мероприятия для повышения командного духа на выматывающей работе и вишенка на торте — социальное требование демонстрировать

удовольствие и успех. Порой я задумываюсь, как выглядят аккаунты в соцсетях у моих клиентов (разумеется, я никогда не просматриваю их, такова профессиональная этика). Мне интересно, насколько их публичный образ отличается от того, что я слышу в кабинете. Какая часть их образа по-настоящему выражает их внутренний мир? Какие аспекты своей публичной персоны они создали исключительно ради того, чтобы в них верили окружающие?

Начав учиться на психотерапевта, я заметила огромный перекося в сторону позитивного мышления и эмоций. Мы изучали тяжелые эмоциональные состояния при ментальных расстройствах, и перед нами стояла цель заменить болезненные чувства на приятные. Я собиралась полностью искоренить страдания, а не научиться принимать и проживать их. Поначалу я была страшно позитивной. Мои первые клиенты, если вы читаете эти строки, я искренне прошу прощения. Тогда мне казалось, что вы приходили именно за этим. Итак, моим клиентам приходилось скрывать чувства от друзей, они уставали от необходимости улыбаться на работе, и бодрый пост в соцсети после одиноких слез в ванной не приносил облегчения. Постепенно я с болью осознала, что токсичный позитив не помогает никому, но все просто боятся выступить против общепринятой парадигмы. Признаюсь честно, я очень обрадовалась, поняв, что не одинока.

Как мы направляем токсичный позитив против самих себя

Вот что токсичный позитив делает с нами. Он загоняет нас в ловушку притворства, пока мы не лишаемся последних сил. Он внушает нам, что если кто-то голодает, а у нас

обед из трех блюд, то нет причин для грусти. Если в нашей жизни есть какие-то ресурсы, то ничего, кроме благодарности, испытывать нельзя. Он говорит, что все отлично и пора забыть о том, что нас опечалило. Свой внутренний мир полагается прятать за фальшивыми улыбками, которые погребают нас под толстым слоем одиночества и изоляции. Токсичный позитив усиливает чувство стыда, никчемности и обособленности. И хотя люди запускают этот цикл без задней мысли, это не отменяет вреда.

Мы обращаем токсичный позитив против самих себя, когда говорим такие вещи:

- «Хватит об этом переживать».
- «Да мне радоваться надо!»
- «Какая же я неблагодарная, в моей жизни столько хорошего».
- «У других людей такие проблемы, а я...»
- «Что-то я расклеилась на пустом месте, все ведь замечательно».
- «Подумаешь, пустяки какие. Кто-то бы многое отдал за то, чтобы иметь мои проблемы».

Токсичный позитив подтачивает нас со всех сторон:

- убивает нашу любознательность и не дает исследовать свои эмоции;
- вызывает стыд за «плохие мысли»;
- заставляет отгораживаться от окружающих;
- подавляет эмоции и доводит их до точки кипения.

В мире токсичного позитива наши чувства неправильны и надо их заблокировать. Для любого стресса должны быть «достаточные» основания. Если нас убеждают, что есть разрешенные эмоции и запрещенные, то мы обречены стыдиться себя, когда первых мало, а вторые вечно нороят

прорвать оборону. В итоге мы пытаемся подавить и замаскировать любые сложные чувства едой, шопингом, алкоголем, социальными сетями — словом, притупляем эмоции всеми доступными способами. Мы хотим задушить нежелательную эмоцию в зародыше, чтобы избавить себя от мучительного стыда. Уничижать себя за появление нормального, биологически запрограммированного ответа на стрессогенный стимул — так себе идея. И все заканчивается еще бóльшим стыдом, вытеснением и притворством.

Когда мы используем токсичный позитив против самих себя, он ослабляет нашу естественную тягу к самоизучению и пониманию своего внутреннего мира. Просто задумайтесь. Когда вам грустно и кто-то говорит: «Просто подними себе настроение», будете ли вы продолжать беседу о своих чувствах? Нет. Скорее всего, вы замкнетесь, и разговор закончится. Мы пытаемся отрицать существование нежелательной эмоции, потому что она не вписывается в наше представление о «здоровой психике». Но вот в чем загвоздка: эмоции не поддаются умственной обработке. Их невозможно выгнать из головы или сформулировать противоположным образом. Не то чтобы эмоции всегда вели нас к истине, да и трактуем мы их подчас неверно, но они появляются по какой-то причине. Можно твердить, что эта эмоция не имеет права на существование, но реальность не изменится.

Когда я пыталась закамуфлировать свои отрицательные эмоции позитивностью, у меня оставался осадок вины, стыда или всего вместе. Вина возникает, когда мы ощущаем, что сделали что-то неправильное, стыд — когда мы чувствуем себя неправильными. Осуждая себя за естественные эмоции или отгораживаясь от них позитивным мышлением и благодарностью, мы остаемся со стыдом, одиночеством и боимся делиться своими чувствами с окружающими.

Всем вокруг хорошо, значит, и тебе должно быть хорошо. А если нет, то с тобой что-то не так.

Токсичный позитив разрушительно влияет на близость. Если я уверена, что все вокруг полны радости (ведь именно это они заявляют и демонстрируют), а мне как-то не очень весело, лучше держать чувства при себе. Если я скажу, что у меня проблемы, то логично предположить, что в ответ меня ждут осуждение и критика. Когда все силы уходят на самоограничение, ни о каком искреннем общении говорить не приходится. С точки зрения токсичного позитива радость должна быть постоянной, а все остальное приравнивается к личному поражению. Но что, если чувства у всех многослойны и нам необязательно скрываться друг от друга? Что, если в болезненных переживаниях у нас гораздо больше сходства, чем различий? Если я знаю, что вам больно, мне самой было бы куда легче делиться и своей болью, и своими успехами. Гора социального давления упала бы с плеч, и я смогла бы быть собой.

Почему не работают аффирмации

Впервые я пошла к психотерапевту, когда мне было семнадцать. На второй сессии он поставил меня перед зеркалом и предложил произносить позитивные аффирмации: «Я люблю себя», «Я ценна и достойна уважения». Больше я к нему не ходила.

Если честно, позитивные аффирмации всегда казались мне несколько наигранными, неискренними и странными. Я годами пыталась подступить к ним, потому что многие отзывались об этой практике с восторгом, но после нее мне становилось не по себе. Так что, учитывая мой опыт, рекомендовать ее своим клиентам просто не хотелось.

Когда человек находится в тяжелом состоянии, позитивные аффирмации могут звучать откровенной ложью. Но, как я поняла, никто не хочет этого признавать. Нам так много твердили, что позитивное мышление должно работать и обязательно сработает. Вот мы и повторяем как заведенные: «Я лучшая! Я люблю себя!» — но затем, оглядываясь по сторонам, думаем: *«Серьезно? Это кому-то помогает? Или я делаю что-то не так?»*

Не то чтобы я отрицала власть языка над сознанием. Язык — мощный инструмент, и работа со словами составляет львиную долю моих сессий с клиентами. Каждый раз, когда я пишу об этом, кто-нибудь советует мне почитать материалы об эффективности позитивного мышления и воздействии слов на психику. Да, научные данные показывают, что позитивно окрашенные слова в ряде ситуаций влияют на нас хорошо, а негативно окрашенные могут нанести ущерб и психологически, и физически. Но не все так однозначно. Позитивное мышление и аффирмации сильнее воздействовали на испытуемых с более высоким уровнем самоуважения. Однако психика людей со сниженной самооценкой реагировала на них противоположным образом [1]. Они чувствовали, что произносимые слова не соответствуют реальному положению дел, и это повышало риск депрессии. Сверхоптимистичный настрой был связан с повышенной вероятностью депрессии еще и потому, что люди с таким типом личности вообще никак не готовились к предстоящим трудностям и стрессам [2].

Как видите, все непросто. Позитивные эмоции не конвертируются в счастье со стопроцентной гарантией.

Тому, что аффирмации не работают в вашем случае, может быть несколько причин.

Если вам кажется, что выбранная аффирмация не соответствует действительности, она не возымеет действия.

Предположим, ваша цель — полюбить себя. Это было бы замечательно, но каждый день пылать любовью к себе вы не будете. Кроме того, цель весьма амбициозна и неконкретна. Наверняка останутся какие-то раздражающие моменты, неудачные дни и периоды, когда достаточно одного взгляда на себя в зеркало, чтобы почувствовать приступ негативных мыслей. Если на данном этапе вы себе не нравитесь и не чувствуете особого самоуважения, любовь к себе и вовсе кажется чем-то недостижимым. И если вы именно так сформулируете цель, то вам практически гарантировано ощущение поражения в те дни, когда аффирмация не ложится на душу.

При негативном самовосприятии возможен и другой вариант. Вы начинаете повторять: «Я люблю себя». Поначалу ощущения неплохие, но вскоре позитивная установка превратится в фоновый шум. Она станет звучать фальшиво и бессмысленно. Я слышала подобный сценарий от сотен людей, и велика вероятность, что вы тоже в результате такого упражнения упадете духом. Это не ваша вина. Просто на данный момент такая аффирмация — слишком большой шаг.

Если новая установка не сопровождается изменением поведения, она не работает.

Аффирмацию нужно поддерживать действием, в котором воплощается утверждаемая идея. Если ваш образ действий продолжает противоречить произносимой установке, интегрировать ее в сознание станет еще сложнее.

Мы должны смотреть и на мысли, и на поступки. Замечательная практика — спрашивать себя: «Как я могу

воплотить эту аффирмацию в жизнь? Как показать самой себе, во что я хочу поверить?»

Продолжая пример с аффирмацией «Я люблю себя», мы должны задуматься:

- Как конкретно выглядит любовь к себе?
- Как я могу показать, что люблю себя? Какие поступки продемонстрировали бы это убеждение?
- Как я буду выражать любовь к себе в плохие дни, когда это трудно?

Если вы не прилагаете усилий для внутренних изменений, принятия, любви и самоуважения, результата не будет.

Используя аффирмации, мы пытаемся создать себе пространство любви, принятия и самоуважения. Чтобы поверить в новую установку, мы должны убедиться, что достойны доброты. Если вы все еще держитесь за укоренившееся убеждение о том, что не заслуживаете любви и сочувствия, аффирмация будет пустым звуком. Нужно искренне поверить, что она может стать правдой.

Хороший вариант — начать с предположения, что нечто может оказаться истиной; это помогает сделать аффирмацию более гибкой. Итак, если вы хотите полюбить себя, вот как можно смягчить формулировки и добавить им достоверности в период, когда принятие, любовь и самоуважение пока недоступны.

Вместо фразы «Я люблю себя» можно сказать так:

- «Я могу научиться любить себя».
- «Я согласна с тем, что любить себя каждый день не получится».
- «Я постараюсь проявлять любовь к себе, даже когда это сложно».

- «Если сегодня не получается себя любить, я попробую завтра».
- «Иногда любить себя непросто, и я все еще учусь».

Когда мы относимся к себе с сочувствием и надеждой, наше сознание становится подвижнее. Сочувствие нужно в те моменты, когда аффирмация не отзывается в душе, а благодаря надежде вы оставляете возможность, что однажды она отзовется.

Как заставить аффирмации работать

Мощь языка невозможно переоценить. Правильные аффирмации помогают достичь целей и улучшить ментальное здоровье. Аффирмация предназначена для частого повторения и в те дни, когда вы полны энергии, и в дни бессилия. Что может быть важнее, чем интонации, с которыми мы обращаемся к себе в течение дня? Аффирмации могут обозначить желаемое самоощущение, цель или чувство в целом. Вот несколько примеров: «Я решительная», «Я учусь себя любить», «Я знаю свою реальность».

Аффирмации лучше всего работают, когда они:

- соответствуют вашим нынешним ценностям;
- правдивы;
- достижимы;
- подкреплены реальными действиями;
- используются для обретения силы, а не для маскировки или подавления тревожных чувств.

Прежде всего, поговорим о том, как синхронизировать аффирмации с вашей системой ценностей. Ваши ценности — то, что для вас важнее всего. Они ваш приоритет, с ними вы сверяетесь, выбирая направление в жизни. Когда

поведение гармонирует с ценностями, вы, как правило, испытываете удовлетворенность. Когда же вы совершаете поступки, противоречащие своей системе ценностей, сил становится меньше. Исследования показывают, что affirmации наиболее эффективны, когда они соответствуют актуальным для вас ценностям [3]. Следовательно, определение ценностей — это важный шаг в работе с affirmациями.

Чтобы убедиться, что между ними нет разночтений, спросите себя:

- Каковы мои глубинные ценности? (В интернете можно быстро найти списки ценностей.)
- Что для меня важно?
- Как мои ценности выражаются в повседневной жизни? На что я трачу большую часть энергии и времени?
- Может быть, на какой-то ценности надо сфокусироваться?

Определившись с ответами, можно приступать к написанию affirmаций. Остановитесь на одной формулировке и проанализируйте ее с точки зрения вопросов ниже. Чтобы понять, реалистична ли affirmация, спросите себя:

- Во что я хотела бы верить?
- Кажется ли эта установка достижимой? Могу ли я представить мир, в котором она сбылась?
- Если affirmация выглядит оторванной от жизни, как мне скорректировать ее?

Необходимо убедиться, что affirmация реализуема и вы это видите [4]. Здесь многое зависит от характера человека и его социального контекста. Что кажется достижимым для вас, может быть за пределами досягаемости для меня. Если я начинаю с формулировки «Я бы хотела

полюбить себя» и она звучит нереалистично, то можно изменить ее на «Я приму себя» или «Я постараюсь полюбить себя». Добавляя слова «возможно», «могла бы», «постараюсь», я смягчаю формулировку, и она становится более гибкой.

Кроме того, аффирмации должны быть достижимыми. Это значит, что ваших ментальных и физических усилий должно быть достаточно для их воплощения. Опять-таки это индивидуально, и равняться на других не стоит. У всех есть свои особенности, мы располагаем различным объемом благ и ресурсов и сталкиваемся с разными препятствиями. Постарайтесь избегать аффирмаций с категоричными словами вроде «всегда» или «никогда», поскольку они лишь усложняют воплощение установки.

Чтобы проанализировать, насколько достижима ваша аффирмация, спросите себя:

- Чувствую ли я, что она правдива?
- Чувствую ли я, что ее возможно воплотить в жизнь, даже если сейчас она не соответствует действительности?
- Могу ли я найти ресурсы и поддержку, чтобы реализовать эту установку?
- Эта аффирмация гибкая или в ней содержатся категоричные слова?

Не страшно, если у вас нет всех необходимых ресурсов и инструментов, чтобы воплотить аффирмацию в жизнь прямо сейчас. Нужно сосредоточиться на том, насколько в принципе она реалистична и существует ли путь к ее реализации. Многие из нас выросли, слыша от взрослых: «Ты можешь сделать все что угодно, если по-настоящему задашься целью» или «Твое единственное препятствие — это ты сама». Вынуждена разочаровать: все это неправда. Мы

должны выбирать цели, которые достижимы в конкретной ситуации.

Когда я была маленькой, мне надо было носить очки с толстыми линзами, из-за чего мои глаза выглядели в пять раз больше. Без этих очков я не узнавала даже собственную мать. В то время мне не могли выписать контактные линзы, а значит, о плавании и игровых видах спорта можно было даже не мечтать. Могла бы я заниматься этим, будь у меня личный сопровождающий в бассейне и ходи я на занятия по нырянию с закрытыми глазами? Конечно. Но я потратила бы огромное количество времени на освоение навыков, которые в конечном счете того не стоили. Я упустила бы возможности для достижения более доступных целей. У людей разные таланты, способности и ресурсы. Если ваш рост 165 сантиметров, баскетбольные чемпионаты не для вас, и это нормально. А профессиональные баскетболисты не станут гимнастами. Все дело в том, чтобы найти свой индивидуальный набор навыков и раздобыть ресурсы для их улучшения.

Чтобы понять, чем вы подкрепите аффирмацию, спросите себя:

- Как эта установка могла бы выглядеть в действии?
- Что я буду делать в те периоды, когда ее сложно будет реализовывать?
- Что мне нужно для воплощения этой аффирмации?

Большинство книг по позитивному мышлению игнорируют силу действия. Их методы сосредоточены исключительно на мыслях. Наш разум — действительно мощный инструмент, но действия еще мощнее. Когда аффирмация готова, ее надо проживать, иначе она останется пустым звуком. Если вы твердите: «Я люблю свое тело», но постоянно занимаетесь самоуничтожением и меняете диеты как

перчатки, вы так и не почувствуете любви к своему телу. Шаг, о котором я здесь говорю, очень важен. Я хочу, чтобы вы нашли один-два способа реализовывать установку каждый день. Как вы докажете, что эта мысль реальна? Поначалу может казаться, что она неестественна и непривычна, но, если повторять мысли и действия, станет легче.

Чтобы убедиться, что вы не используете аффирмации для сокрытия какого-то нежелательного чувства, спросите себя:

- Какова цель данной аффирмации?
- Не мешает ли она мне прорабатывать непростое чувство?
- Помогает ли она мне проживать эмоции?
- От нее есть ощущение поддержки или ощущение отрицания?

Иногда аффирмации получаются слишком позитивными. Обычно это значит, что что-то пошло не так. В этих аффирмациях не чувствуется умеренности и баланса, потому что их предназначение — замаскировать нечто более масштабное и тревожное. Если вы потеряли близкого и переживаете траур, бесполезно повторять: «Я люблю свою жизнь», это не избавит от боли. Так или иначе, вам придется прожить горе. Когда вы проходите через тяжелый, трагический период в жизни, лучше выбрать аффирмацию, помогающую прочувствовать груз эмоций. Скажем, если бы я горевала, то говорила бы что-то вроде: «Мне тяжело, но я справлюсь» или «Я горюю и могу вынести это горе». Таким образом, вы называете переживаемую эмоцию и добавляете нечто ресурсное.

Когда мы создаем аффирмацию, соответствующую нашим ценностям, правдоподобную, достижимую, подкрепляемую делом и поддерживающую нашу эмоциональную

реальность, жизнь может заметно улучшиться. Правильная аффирмация способна провести нас через все этапы трансформации: ненависть к чему-либо, теоретическую возможность нейтрального отношения, затем само нейтральное отношение, а дальше — к моменту, когда позитивная аффирмация будет звучать вполне реалистично (ну хотя бы часть времени) и мы сможем выразить ее как в мыслях, так и в поведении.

Важно отметить, что никакая аффирмация не может быть истинной круглосуточно. Невозможно каждую секунду наслаждаться своим телом (или любым другим аспектом вашей жизни). Целью являются принятие, способность выдерживать естественные колебания и вера в то, что доброта к себе позволительна и полезна. Используя новый алгоритм составления аффирмаций, вы постепенно привыкнете к нему и начнете работать с аффирмациями интуитивно.

Тяжелые эмоции нужно проживать

После обеда я открываю браузер, чтобы провести онлайн-сессию с Эли. Она сидит на полу спальни, рядом письменное домашнее задание и разбросанные ручки. Эли молода, но порой демонстрирует проницательность, несвойственную многим моим взрослым клиентам. Отношения Эли с матерью хаотичны. Мы посвящаем бо́льшую часть времени обсуждению ее границ и проработке их недавнего конфликта.

Эли много извиняется во время наших встреч. Она научилась это делать, когда у ее матери было плохое настроение. Она просит прощения за свои чувства, за забывчивость, за то, что «нагружает» меня своей жизнью. То и дело я напоминаю: «Если вы не делитесь чувствами здесь, то где еще это делать? Слушать вас — это буквально моя работа».

Она смеется и кивает. Я убеждаю ее, что не нужно переживать обо мне и моих чувствах, но это глубоко вшито в ее характер. Нам часто приходится переключать внимание Эли с других людей на себя.

Привычка моей клиентки к хроническим извинениям и ее болезненная чувствительность к настроению собеседника, вероятно, происходят из детского опыта, когда ей приходилось выдерживать перепады настроения своей матери. Она бывала непредсказуемой, требовательной и агрессивной. Еще в детстве Эли привыкла брать на себя вину за материнские проблемы и старалась успокоить и задробрить ее. Эли вынуждена подавлять собственные сложные эмоции, потому что в семье для них просто нет места. Мать доминирует в домашнем эмоциональном пространстве, и Эли всегда начеку.

Если представить выражение эмоций в виде спектра, мать Эли находится в его крайней точке: она бурно переживает свои эмоции и обрушивает их на окружающих, не стесняя себя в поступках, поскольку неспособна к саморегуляции. Из-за этого Эли была вынуждена жить на противоположном краю спектра. Она заблокировала свои эмоции и научилась притворяться, что все хорошо. Ни одна из этих крайностей не является здоровой и не дает стабильности в долгосрочной перспективе. Нам нужно понять, как Эли вернуться в середину спектра при условии, что ее мать никогда не изменится. Итак, мы с Эли начинаем работать над тем, чтобы она ощутила свои настоящие эмоции и научилась их выражать, даже если они кажутся ей негативными.

Негативных эмоций не существует

В мире токсичного позитива, который требует от нас использовать аффирмации, считается, что определенные

эмоции испытывать нужно, например радость и счастье, а других следует полностью избегать, например злости и отвращения. Существуют тысячи книг, видеороликов и сайтов, посвященных тому, как убрать из жизни весь негатив. Цель в том, чтобы достичь благословенного места, где мысли наполнены умиротворением и радостью, ваш разум чист и ничто вас не тревожит.

Спойлер: такого места не существует.

Эмоции — это непроизвольный ответ организма на стимулы, поступающие извне, и у нас нет полного контроля над своим эмоциональным опытом [5]. Имея определенные навыки и хорошо отлаженную нервную систему, мы можем научиться реагировать на собственные эмоции и корректировать поведение, но полной власти над чувствами мы не получим никогда. Этот тип поведенческого контроля может представлять большую сложность для людей, которые пережили травму, имеют какое-либо нервное расстройство или не умеют правильно обращаться со своими эмоциями. Никто не говорит себе специально: «Хм-м, если машина резко затормозит, я возьму и испугаюсь!» Ваши реакции возникают без сознательного участия.

Вопреки распространенному мнению, отрицательных эмоций не бывает. Под ними обычно понимаются трудно выносимые чувства или те, которые причиняют определенным людям больший дискомфорт. И чем сильнее вы их подавляете, тем сложнее будет с ними справляться. Некоторым людям тяжело испытывать радость и спокойствие, а другим невыносимы злость или тревожность. Чаще всего негативными чувствами считаются грусть, злость, страх и отвращение. Как правило, мы стремимся их подавлять или избегать, потому что нам не нравится, как они ощущаются и к каким поступкам побуждают. У этого есть своя причина. Под воздействием таких эмоций высвобождается

кортизол, гормон стресса. Префронтальной коре головного мозга становится сложнее обрабатывать информацию. Нарушаются когнитивные способности, снижается концентрация внимания. Однако на самом деле эти эмоции играют важную роль в нашей жизни и защищают нас.

Трудные и дискомфортные ощущения, такие как злость, страх и отвращение, помогают:

- определять приоритеты;
- замечать, когда кто-то или что-то расстраивает вас;
- указывать на нечто, требующее внимания, например на отношения или проблемы со здоровьем;
- понимать, что вы в опасности;
- определять, когда вам нужен отдых, а когда можно идти дальше;
- чувствовать, где проходят ваши границы, а где можно допустить больше гибкости;
- разбираться в социальных взаимодействиях и иерархиях;
- учиться на ошибках;
- укреплять свою сопротивляемость.

На самом деле избежать таких эмоций и стресса, связанного с ними, просто невозможно, и чем больше усилий вы прикладываете, тем сильнее дискомфорт [6]. Вместо того чтобы избавляться от таких эмоций, надо учиться выдерживать их, перерабатывать и жить с ними.

Скажите спасибо, а не то пожалеете

Благодарность — то, что мы иногда используем (либо нас заставляют использовать), если испытываем сложные эмоции или хотим жаловаться. Куда бы вы ни взглянули,

найдется источник, из которого вы узнаете, что надо быть благодарным за все: за крышу над головой, за еду на столе и даже за полученные травмы.

- «Скажи спасибо, что легко отделалась».
- «Зато у тебя есть...» (озвучивается любое случайное благо из вашей жизни).
- «У тебя столько хорошего, цени это».
- «Разве можно грустить, когда в твоей жизни столько замечательных вещей? Думай о хорошем».

Благодарность, как и счастье, превратилась в моральное обязательство, давящее на каждого из нас. Без этого, говорит наша культура, вам светит жизнь, полная уныния и одиночества. Каждую секунду надо выказывать благодарность, и это морально истощает.

Люди, проходящие через непростой жизненный период, сильно ощущают это давление. Если вас снедает тревога, это потому, что вы мало благодарили Вселенную за блага, которые у вас уже есть. Если вы переживаете потерю и горе, нужно помнить обо всем хорошем и меньше фокусироваться на том, чего уже нет. Если вы с трудом забеременели, то нельзя жаловаться на тяготы вынашивания, родов и ночные кормления. Если у вас какие угодно проблемы, но при этом есть крыша над головой и еда в холодильнике, то имейте совесть — подумайте о тех людях, у которых и этого нет. И ведь не поспоришь, да? Любому человеку всегда будет в чем-то тяжелее, а в чем-то, возможно, легче, чем вам. Кроме того, есть слои населения, которые лишены ресурсов во всех ключевых областях, и это разрушительно сказывается на их жизнедеятельности и условиях существования. Несомненно, что такие явления, как бедность, голод, безработица, отсутствие доступа к образованию, насилие и беспризорность,

накладывают на человека негативный отпечаток, который будет ощущаться на протяжении всей жизни.

Проблема этих рассуждений в том, что нам близко лишь то, что мы знаем лично. Каждый из нас живет на своей маленькой орбите. Если я скажу человеку, страдающему анорексией: «Знаешь, в мире столько людей голодают. Скажи спасибо, что у тебя есть еда, и поешь уже наконец!» — это прозвучит очень жестоко и абсолютно не поможет. Людям слишком сложно провести связь между своей и чужой реальностью, когда на душе тяжело. К тому же эти две реальности не противоречат друг другу. Человек пытается справиться с пищевым расстройством, а миллионы детей в других странах регулярно недоедают. Одно страдание не отменяет другого.

Благодарность — нечто, призванное обратить наше внимание на жизненные ценности, — вместо этого превращается в оружие стыда, с которым мы набрасываемся на себя и окружающих в самые тяжелые минуты. Мы применяем ее, чтобы заставить людей замолчать и оборвать живое общение.

Что, если вместо этого мы создадим пространство для плохого и параллельно поприветствуем хорошее? Может быть, тогда нам удастся испытать подлинную пользу благодарности.

Что такое благодарность?

В теории концепция благодарности проста для понимания, но с воплощением на практике возникают проблемы. Благодарность задает общее направление к тому, чтобы ценить окружающих и мир вокруг [7]. Мы используем этот подход, чтобы принимать решения и создавать нарратив собственной жизни. Благодарность считается гибкой

чертой характера, которую можно возвращать и укреплять на протяжении жизни. Кроме того, она представляет собой убеждение, которое способно укрепляться или подвергаться сомнению в зависимости от меняющихся обстоятельств и их осмысления [8].

В научной литературе не слишком много данных о распространённости благодарности в различных группах населения. Что нам известно, так это связь благодарности с возрастом, полом, образовательным уровнем и профессиональным статусом человека. Люди старшего возраста, женщины, а также те, кто имеет высшее образование и трудоустроен, набирают больше баллов по шкале благодарности в сравнении с молодежью, мужчинами, людьми с образованием ниже университетского, а также безработными. Эти результаты показывают, что благодарность не распределяется в обществе равномерно и мы не можем применять одни и те же методики к любому человеку. В недавнем исследовании обнаружилось, что благодарность слабо влияет на субъективное благополучие в будущем, если сделать поправку на социально-экономические параметры участников. Очевидно, что при оценке склонности к благодарности в различных социальных группах играют роль культурные, гендерные, социальные и личные различия. Кроме того, ясно, что на способность человека испытывать и выражать благодарность влияют жизненный опыт и доступ к определенным ресурсам [9].

Как работает благодарность?

Каждый день в мои соцсети пачками сыплются списки благодарностей, дневники, напоминания и аффирмации. Обычно на этих фотографиях — худые, белые, здоровые люди в безупречных дизайнерских интерьерах. Они

взывают к тому, чтобы я испытывала благодарность несмотря ни на что. «Всегда есть за что поблагодарить этот мир». И когда у меня не лучший день, от таких постов становится больно. В таком прямолинейном указании искать во всем светлую сторону есть нечто раздражающее.

За последние десять лет появилось немало исследований благодарности и ее потенциального влияния на психопатологию, ментальные расстройства, общее благополучие и физическое здоровье. К сожалению, многие благотворные эффекты, приписываемые благодарности, имеют слабую доказательную базу.

Связь между благодарностью и физическим здоровьем оказалась малоубедительной. Практика благодарности, по-видимому, положительно влияет на состояние людей с сердечно-сосудистыми и воспалительными заболеваниями, а также улучшает качество сна. Однако на физиологические функции она воздействует не больше, чем другие практики смещения фокуса. На данный момент нет убедительных доказательств в пользу того, что благодарность притупляет восприятие боли у пациентов с хроническими заболеваниями и болевым синдромом. И наконец, благодарность не может напрямую предсказывать тот или иной исход в плане физического здоровья [10]. Примечательно, что это противоречит многим идеям, которые я впитала во время обучения. Начав работать с больными раком и людьми, которые ухаживают за ними, я знала, что прежде всего должна рекомендовать практику благодарности. Считалось, что с ней человек может быстрее окрепнуть физически, а без нее, вероятно, будет восстанавливаться медленнее. В онкологической клинике вы, скорее всего, обнаружите кабинет группы поддержки, где пациенты рассказывают, за что они благодарны. Или услышите, как врач

инструктирует человека о важности позитивного настроя, если тот хочет выздороветь.

Недавние исследования подтверждают, что регулярная практика благодарности оказывает умеренное положительное воздействие на психическое состояние, эмоциональный фон и социальные связи. В самом деле, терапевтические интервенции*, подкрепляющие благодарность, — например, ведение дневника — улучшают настроение, если выполнять их регулярно [11]. В этом есть логика: благодарность позволяет переключить внимание на хорошее и часто дает ощущение контроля. Если концентрироваться исключительно на том, чего нам не хватает или что находится вне нашего контроля, самочувствие только ухудшится. Трудность в том, чтобы найти баланс и признать обе части нашей жизни.

К сожалению, благодарность не сглаживает симптомы психопатологии или ментальных расстройств. По научным данным, позитивная психология не всегда подходит людям с длительными расстройствами, а ее эффективность в основном зависит от ресурсов, которыми человек располагает, и текущей жизненной ситуации. Пожалуй, при ментальном заболевании или серьезной психопатологии использовать практики благодарности на начальном этапе терапии даже вредно [12]. И хотя культивирование чувства благодарности считается полезным в профилактике психологических расстройств после травматичных событий, использовать его при существующей патологии следует осторожно. Важно отметить, что эти инструменты не универсальны и могут быть вредны, если используются для замены привычных, традиционных форм лечения, особенно при выраженной симптоматике.

* Психотерапевтическая интервенция — вмешательство психотерапевта, стимулирующее прогресс в состоянии клиента. *Прим. пер.*

Итак, благодарность может быть мощным инструментом, если правильно выбрать время и убедиться, что нет противопоказаний. Но нельзя утверждать, что она подходит абсолютно всем социальным группам в любых ситуациях.

Я знаю, что должен быть благодарен, но...

Мы с Дэнни обсуждаем его отношения с матерью. Он очень интровертен и самокритичен. Насколько мне известно, в его детстве не было заметных эпизодов насилия или пренебрежения. Он описывает свою семью как нормальную. Со стороны кажется, что его мать была достаточно любящей и искренне старалась, чтобы Дэнни ни в чем не нуждался. Однако он сильно отличался от остальных троих детей в семье, и матери было очень трудно сблизиться с ним. А значит, детство Дэнни прошло в эмоциональной изоляции. Окружающие не понимали его и считали «другим».

Понадобилось около года, чтобы Дэнни наконец согласился: его проблемы могут уходить корнями в детство и он вправе относиться к матери негативно, при этом чувствуя благодарность за то, что имеет. В его речи часто мелькает фраза: «Я знаю, что должен быть благодарен, но...» И далее следует, например, такой рассказ: «В детстве у меня было все, что нужно ребенку. Я знаю, что у многих условия были гораздо хуже. Мне неудобно даже приходить сюда и поднимать эту тему». Дэнни сравнивает себя со своими друзьями, которые, как он знал, прошли через эмоциональное или физическое пренебрежение, и постоянно использует их опыт, чтобы преуменьшить собственный. Его благодарность приводит лишь к стыду.

Мне близки его чувства. Возможно, и вы испытывали подобное. То самое чувство, что грустить нельзя, потому

что в жизни столько хорошего. Прежде чем жаловаться на что-то, я упоминаю: «Знаю, что бывает гораздо хуже...» — пусть собеседник поймет, что я не полное чудовище и меня расстроила всего одна мелочь. Может быть, потом я добавлю: «Но это пройдет, я справлюсь. Вообще здорово, что мне не пришлось столкнуться с чем-то похуже! Только не судите строго!» Это въевшаяся привычка извиняться и благодарить перед тем, как посетовать на что-то неприятное.

Благодарность нельзя навязать

Благодарность важна, и всегда полезно взглянуть на ситуацию под другим углом. Я часто работаю над этим с клиентами. Мы специально ищем серую зону и создаем пространство как для болезненных чувств, так и для источников поддержки. Признание обоих аспектов позволяет нам горевать о потерях и продолжать жизнь. Если же мы постоянно сосредоточены лишь на том, чего нам не хватает и что мы упустили, жизнь становится невероятно мрачной и угнетающей. Проблема возникает, когда благодарность навязывается.

Выглядит это примерно так: у вас очень неудачный день, машина сломалась, вы застряли на обочине и пропустили важную встречу на работе. Начальник взбешен, а вы думаете о том, что починка машины съест все накопления. Процесс будет долгим, нервным и раздражающим. Вы звоните матери, чтобы выговориться и, может быть, спросить, в какой сервисный центр лучше обратиться. Она отвечает: «Эх, вот у кого-то вообще нет работы и машины. Многие позавидовали бы твоим проблемам. Все будет хорошо, не переживай». Вам по-прежнему грустно, и мозг тревожно перебирает варианты решения проблемы, а вам навязывают благодарность. Вероятно, теперь вы почувствуете еще

и укол стыда или сожаления. *Она права: столько людей не имеют работы и машины. Я должна благодарить, а не жаловаться.* Но ничего не выходит, ведь вас переполняют эмоции, вы остались без средства передвижения, и бог знает во что выльется опоздание на встречу. Формально все сказанное матерью справедливо, но совершенно неуместно и только усиливает стресс.

Вместо этого нам нужно создать пространство для нынешнего чувства, и тогда благодарность наступит естественным образом сама. На примере сломанной машины покажем эту последовательность.

1. Назовите и признайте чувство, переживаемое в данный момент: «Я расстроена, и этому есть причина. Моя машина сломалась, и я подвела начальника. Работа для меня очень важна, а накоплений едва хватит на ремонт автомобиля».
2. Если что-то нужно исправить срочно, сконцентрируйтесь на текущих задачах: «Так, надо выбираться отсюда и искать, где починить машину. А еще надо связаться с боссом и понять, когда я доберусь до работы сегодня».
3. Отрегулируйте эмоции, пока не удастся настроиться на более или менее спокойный лад. Если вы места себе не находите от волнения, трудно рассуждать рационально. Вспомните о навыках эмоциональной саморегуляции, чтобы вернуться в «здесь и сейчас». Подождите, пока мысли в голове прояснятся, и сосредоточьтесь. Возможно, на это потребуется время или несколько попыток.
4. Немного отвлекитесь и посмотрите на ситуацию со стороны. Когда будут улажены текущие дела и вы почувствуете поддержку, можно оценить произошедшее

объективно и понять, за что можно поблагодарить данную ситуацию. Обратите внимание на то, что в жизни есть хорошего и к каким ресурсам у вас имеется доступ. Это не значит, что проблемы испарились — все происходит параллельно. В данном случае я сказала бы: «Как хорошо, что удалось вызвать эвакуатор и я не пострадала. Начальник пойдет мне навстречу с ремонтом, ведь я на хорошем счету в компании».

Возможно, через этот цикл придется пройти несколько раз. Все зависит от того, что именно случилось и насколько это задело вас эмоционально. Совершенно нормально, если какой-то из этих пунктов дастся вам с трудом либо вы застрянете на нем.

Как сделать благодарность эффективной

Существует много способов практиковать благодарность на ежедневной основе. Просто не забывайте, что она не может возникнуть без поддержки и проживания эмоций. Прежде чем упражняться, важно убедиться, что вы готовы выражать благодарность. Если заставлять и подгонять себя, есть риск, что она окажется фальшивой и бесполезной.

Вот что можно делать регулярно, чтобы благодарности стало больше.

- Дайте место как хорошему, так и плохому в жизни, обращая внимание на обе стороны и признавая их. Обычно легче начинать с того, что вызывает дискомфорт, а уже потом переходить к благодарности.
- Записывайте, за что вы благодарны. Можно вести дневник о конкретной сфере жизни, составлять списки, рисовать картинки и выполнять любые действия,

которые помогают сконцентрироваться на чувстве благодарности [13].

- Говорите спасибо и признавайте вклад людей в вашу жизнь. Помощь другим людям дарит очень хорошие чувства и, кроме того, укрепляет социальные связи. Возьмите за правило благодарить окружающих, улыбаться и говорить что-то приятное [14].

Главное в благодарности — практиковаться регулярно, а не только в ситуации стресса или после столкновения с неприятностями [15]. Чем чаще вы признаете свои чувства и разрешаете себе их испытывать, чем эффективнее решаете проблемы и трезвее оцениваете ситуацию со стороны, тем вероятнее, что у вас разовьется стабильное состояние благодарности.

Помните, что проблемы относительно. Всегда найдется тот, на чью долю выпало гораздо больше испытаний, а ресурсов досталось меньше. Это не должно мешать вам испытывать чувства, которые у вас появляются. Мы можем дать место и сложным эмоциям, и благодарности одновременно. Первая часть этого процесса: «Мне сложно, и я знаю, что не пожелала бы себе этого испытания». Вторая часть: «Хорошо, что у меня что-то есть. Бывает куда трагичнее. И в моем случае могло быть гораздо хуже». Отсутствие равенства и справедливости в мире не отменяет ваших личных переживаний. Стремитесь найти баланс.

**Мы можем дать место
и сложным эмоциям,
и благодарности
одновременно.**

Вот еще пример проживания чувства, скомбинированного с благодарностью: «То, что творится у меня в душе, — тягостно и удручающе. Я разрешаю себе признать это. После самоподдержки я обращаюсь к благодарности. Я ведь и правда за многое могу сказать спасибо, но при этом несчастья других людей не обесценивают моих».

Хорошая идея — создавать собственные способы выразить благодарность, в которых вы обозначите свои переживания и признаете, что обстоятельства могут сложиться удачнее.

Для размышлений

Остановитесь на минуту и подумайте о благодарности. Откровенно ответьте на вопросы.

- Когда вы впервые узнали, что должны быть благодарны миру? Какие идеи, касающиеся благодарности, вы усвоили?
- Случается ли вам чувствовать давление по поводу благодарности?
- Как вы можете встроить благодарность в свою жизнь разумным и полезным образом?

Твои мысли формируют реальность вокруг тебя.

.....

Конечно, мысли много значат, но они не создают окружающий мир. Вы живой, меняющийся человек, на которого влияют множество других людей, места, вещи и социальные структуры. В наших силах запускать системные изменения, которые обеспечат людей ресурсами и позволят им использовать свои мысли для вдохновения и мотивации.

Глава 5

Как проживать эмоции

Рабочее расписание Алисы стало настолько непредсказуемым, что она сократила наши встречи до одного раза в месяц. Такой график приводит к тому, что мы проводим половину сессии, делясь новостями. Она чувствует одиночество, измождена перегрузками и облачена в настолько толстую эмоциональную броню, что я едва могу пробиться сквозь нее. «У меня все нормально. Я справлюсь», — шепчет Алиса. Ее голос тих и слаб. По такому сценарию проходят многие наши встречи: она рассказывает, что дела у нее идут хорошо. Я вижу ее серое лицо, тусклый взгляд и понимаю, что она не решается признаться в истинном положении вещей ни мне, ни себе. Алиса не позволяет себе испытывать чувства, но через психологическое онемение, вызванное бешеным ритмом работы, все же местами пробивается что-то живое. Ее эмоции дадут о себе знать, хочет она этого или нет.

Чтобы немного подтолкнуть Алису, я задаю вопрос о том, что у нее на душе на самом деле: «Дело только в работе или я чего-то не знаю?»

Она смотрит в пол, обдумывая следующий шаг, и я тихо сижу, надеясь, что мое подозрение окажется верным. Алиса говорит, что все ее подруги выходят замуж, рожают детей и «идут дальше». Она чувствует, что застряла и сбилась с пути. «Моя работа убивает меня, а больше у меня ничего нет». По лицу ползет слеза, но девушка тут же ее стирает.

Я пытаюсь снова копнуть глубже: «Вас действительно это задевает? Такое ощущение, что ваши чувства притуплены.

Честно говоря, на вашем месте я бы не смогла держать все это в себе». Она смотрит на меня отсутствующим взглядом, и у нее, очевидно, нет ни малейшего представления, что делать дальше. Я сдерживаюсь и жду, пока девушка обдумает мой вопрос. Наконец она поднимает глаза и произносит: «Я даже не знаю. Что вы имеете в виду?» Алиса явно раздосадована — это типично для людей, которые долгое время подавляли свои чувства и убегали от эмоций. Им непонятно, как вообще можно что-то почувствовать, и единственное, что остается, — отрицание. Я хочу показать Алисе, как выйти из тупика и оживить эмоции.

Что такое эмоция?

Эмоции свойственны всем людям, но мы испытываем их по-разному. Многие не видят разницы между словами «чувство» и «эмоция», однако она есть.

- Эмоция — это физиологический ответ (как учащенный пульс или частое дыхание), который дает вам информацию об окружающем мире. Это комплексная реакция, которая определяется важностью события [1].
- Чувство — это осознанное распознавание эмоции [2].

Чувства проживаются умственно, в то время как эмоции проявляются как сознательно, так и бессознательно [3]. Научившись работать с эмоциями и получив некоторую практику, люди могут ощущать их и называть, превращая в чувства, которые проживаются на сознательном уровне. Этому навыку можно научиться. Он не врожденный, у каждого человека эмоциональный опыт зависит от личных условий и особенностей. Многие, как Алиса, испытывают большие трудности. Эмоции у нее есть, но они не становятся чувствами. Отрицание и подавление своего эмоционального

опыта сильно затрудняют для нее задачу понимания собственного внутреннего мира. Это свойственно людям, которые разобщены со своими эмоциями, не умеют ощущать их в теле и не замечают их появления. Эмоции словно существуют отдельно от психики. Это значит, что, прежде чем эмоция достигнет до сознания, должно пройти немало времени, в течение которого могут наступить негативные последствия как для психики, так и для организма.

Как возникают эмоции

Эмоции изначально рассматривались как ничем не примечательная часть человеческой жизни, недостойная пристального изучения. Чарлз Дарвин, надо отдать ему должное, признавал, что от эмоций есть польза: они критически важны для нашего выживания и приспособления к окружающему миру. Но дальше этого дело не пошло. В 1990-х годах психологи Питер Саловей и Джон Майер разработали первую официальную теорию эмоционального интеллекта. Они определили его как «способность отслеживать свои и чужие чувства и эмоции, различать их и с помощью этой информации направлять свои мысли и чувства» [4].

Сегодня существует несколько солидных теорий того, как работают эмоции. Мне нравится теория, разработанная Лизой Фельдман Барретт. В своей книге *How Emotions Are Made** доктор Барретт рассказывает, что они не встроены в нас с рождения, а развиваются в течение всей жизни. То, как мы переживаем и выражаем их, в основном зависит от нашей индивидуальной истории. Наш жизненный опыт позволяет мозгу стать «обучаемой машиной

* Издана на русском языке: Барретт Фельдман Л. Как рождаются эмоции. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. *Прим. ред.*

прогнозирования». Мы вбираем в себя новые впечатления и сравниваем с прошлыми. Эмоции, которые мы испытываем в данный момент, — это реакции на внутренние и внешние сенсорные ощущения, мозг мгновенно наделяет их смыслом. Доктор Барретт объясняет, что «эмоции — это попытка мозга угадать, как вам чувствовать себя в каждый конкретный момент. Эмоции не встроены в мозг, подобно маленьким электрическим контурам. Они создаются по запросу». Все это происходит бессознательно и в основном незаметно для нас. Таким образом, наши эмоции формируются в каждый конкретный момент на основе сенсорных стимулов из нашего тела и окружения, наших целей и воспоминаний о прошлом опыте [5].

Если мы пережили много травматичных событий в детстве, находились в опасной и непредсказуемой обстановке или не знаем, что означают те или иные эмоции и телесные ощущения, велика вероятность серьезных проблем. По мере взросления очень важно научиться интерпретировать эмоции и управлять ими. Опыт Алисы наложил отпечаток на то, как она интерпретирует свою эмоциональную динамику. Он также влияет на то, как она выражает определенные эмоции в поведении, и демонстрирует, почему она склонна к отрицанию и подавлению. Эмоции будут постоянно вмешиваться в ход нашей внутренней и внешней жизни, если мы не знаем, как распознавать и проживать их и как ими управлять.

Как работают эмоции

Известно, что возникшая эмоция запускает три процесса: изменения в теле и мозге, изменение мыслей, а также совершение неких действий — изменение поведения. Эмоции — это не просто мысли в голове. Они порождают

реальные физиологические изменения. Когда возникает эмоциональная реакция, мозг заставляет системы организма действовать иначе [6]. Если вы боитесь или злитесь, сердце бьется быстрее, учащается дыхание. Когда вам грустно, на глаза наворачиваются слезы. Кроме того, эмоции автоматически приводят в движение некоторые мышцы или запускают подготовку к дальнейшим действиям. Много из того, что происходит в теле, остается неосознанным — вы можете даже не подозревать об изменениях. Поскольку тело реагирует первым, интерпретировать эмоции вы будете на основании того, что в нем происходит. Если пульс участился, вы можете распознать это как признак возбуждения или тревоги. Если скручивает живот, а мозг словно в тумане, вы можете интерпретировать это как страх или растерянность.

Когда вы переживаете эмоцию, можно заметить, что ваши мысли часто начинают соответствовать ей. С помощью мыслей эмоции развиваются или усиливаются [7]. Например, если вы чувствуете, что сердце бьется чаще и тяжело дышать, у вас могут появиться тревожные мысли, например: «Здесь опасно» или «Нужно срочно уйти отсюда». Если вы лежите в кровати и думаете о чем-то беспокоящем, то, скорее всего, тело начнет реагировать так, словно вам что-то угрожает прямо сейчас. Это происходит потому, что мозг не может четко разграничить настоящую опасность и воображаемую. Можно вогнать себя в панику одними только мыслями [8].

Сильнее всего эмоции влияют на поведение [9]. Самые примитивные из них, например страх, сформировались для того, чтобы сохранить нам жизнь и здоровье. Если за вами гонится медведь, сердце бьется быстрее, в крови повышается концентрация адреналина, и эмоция буквально заставляет вас действовать, то есть убегать. Этот вид

эмоциональной реакции необходим для выживания. К счастью, мир сильно изменился с тех пор, как нас регулярно преследовали крупные хищники. Однако мозг остался все тем же. Это значит, что наша поведенческая реакция может быть гипертрофирована или, напротив, недостаточна, в зависимости от уровня угрозы. Человек с социальной тревожностью может ощущать осуждение. Его тело напрягается, ему кажется, что на него все смотрят, и он начинает думать: «Здесь невозможно находиться!» Телесное ощущение в связке с тревожными мыслями заставляет его выбегать из комнаты и в следующие несколько месяцев избегать компаний. Угрожала ли ему реальная опасность? Скорее всего, нет, однако ощущения были такими же, как при угрозе, что и вызвало поведенческую реакцию. Вот почему так важно понимать свои эмоции и учиться работать с ними.

Чем чревато отсутствие распознавания и выражения эмоций

Эмоциональное подавление — это стратегия, которую мы используем в попытке справиться с неприятными, переполняющими эмоциями либо полностью от них избавиться. Эту стратегию многие люди усваивают в детстве и продолжают использовать, став взрослыми. По правде говоря, умеренное эмоциональное подавление — неплохая вещь и может быть даже полезно. Но когда мы прибегаем к нему слишком часто, оно может стать разрушительным для нашего физического и ментального здоровья [10].

Мы используем самые разные средства, чтобы подавить и вытеснить эмоции. Вот несколько распространенных:

- еда и питье;
- алкоголь и химические вещества;

- отвлечение внимания с помощью телевизора, работы и других дел;
- путешествия;
- общение и стремление постоянно находиться в компании;
- тренировки;
- помощь окружающим;
- позитивные аффирмации и другие виды самопомощи и самосовершенствования.

Во многих ситуациях эти защитные механизмы безвредны, а иногда даже полезны. Не нужно отказываться от них или записывать их в негодные. Проблемы начинаются, когда вы регулярно используете этот механизм для избегания, подавления и вытеснения. Это неизбежно увеличивает эмоциональное напряжение [11].

Некоторые способы подавления чувств более приемлемы с социальной точки зрения, чем другие. Когда кто-то говорит: «Я просто завален работой! У меня совершенно не остается времени на семью и детей», мы более склонны принимать и рационализировать такой ответ. Мы думаем: «Какой трудолюбивый человек! Старается ради семьи, так что все нормально». Но когда кто-то заглушает свои эмоции сексом или вредными веществами, окружающие скорее осудят его.

Избегание обычно приводит нас в исходную точку — сколько бы мы ни старались, а разбираться с чувствами придется.

Все люди сталкиваются с тревогой, страданием и дискомфортом. Эмоциональное избегание нередко дает лишь временное и поверхностное решение проблемы. Такое избегание укрепляет веру в то, что подобные чувства нежелательны и опасны. Оно снижает вашу способность встречать

и выдерживать ожидаемую боль. Кроме того, подавление требует много энергии и часто оставляет вас без сил, поскольку на маскировку трудных эмоций уходит все больше и больше усилий.

Избегание не то же самое, что перенос внимания. Множество техник отвлечения доказали свою пользу в определенных контекстах — они позволяют проживать эмоции эффективнее. Избегание — это именно отсутствие принятия. Это попытка заглушить, искоренить чувство и отказать ему в существовании. Эмоциональное избегание часто не работает. Когда вы говорите себе выкинуть определенные чувства из головы, все равно приходится думать, что именно надо выкинуть. А когда вы пытаетесь избежать эмоции, то в итоге все равно проживаете ее — в десять раз сильнее.

Эмоциональное подавление приводит к таким последствиям для тела и психики [12]:

- поток мыслей о том, что вы пытаетесь вытеснить из сознания;
- повышенный риск симптомов тревожности и депрессии;
- мышечное напряжение и боль;
- тошнота и проблемы с пищеварением;
- изменение аппетита;
- усталость и проблемы со сном;
- повышенное артериальное давление;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- ощущение апатии и пустоты;
- нервозность, опустошение, стресс без видимой причины;
- рассеянность и забывчивость;

- напряженность и дискомфорт, когда другие при вас говорят о своих чувствах;
- смятение или раздражение, когда кто-то спрашивает о ваших чувствах.

Перед тем как приступить к обозначению, проживанию и выражению эмоций, нужно понять, что именно вы пытаетесь подавить и как вы это делаете.

- Прежде всего, определите одну-две эмоции, которые регулярно у вас возникают.
- Какие стратегии вы обычно используете, чтобы их избежать?
- У избегания всегда есть некоторые преимущества. Запишите пару причин, почему избегание дает комфорт или помогает. Важно признать, что от него есть кратковременный положительный эффект.
- Теперь запишите любой вред от эмоционального избегания, с которым вы сталкивались. Были ли это боль, страдание или другие проблемы?

Вместо того чтобы подавлять эмоции, вы можете приобрести более адаптивные навыки их обозначения, проживания и выражения в контакте с окружающими.

Обозначение ваших эмоций

Простое знание, какую именно эмоцию вы испытываете, и способность дать ей имя могут преобразить ваш эмоциональный опыт и помочь вам чувствовать себя спокойно. Психолог Мэттью Либерман провел исследование мозга с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ). Выяснилось, что, когда люди обозначали проживаемые эмоции словами, снижалась активность

миндалевидного тела (амигдалы). Это область мозга, связанная с эмоциональным страданием. Исследователь предположил, что вербализация эмоции и подбор слова, обозначающего ее, подавляет активность зоны мозга, ответственной за душевную боль [13].

Этот метод продемонстрировал эффективность и в психотерапии. Я применяю эту технику в сессиях с Алисой. Сначала мы изучаем, что происходит в ее теле. Это помогает девушке получить доступ к своему эмоциональному опыту и понять, как ее организм и мозг интерпретируют происходящее. Мы уделяем много времени самонаблюдению — для Алисы такая практика в новинку. На сессиях она чувствует себя спокойно, но отмечает, что на работе ощущает, что ее грудная клетка будто зажата, особенно когда поблизости находятся определенные коллеги. Вы тоже можете провести себя по тому же маршруту, который я предложила Алисе, с помощью следующих вопросов. Если у вас есть опыт травмы, возникают диссоциация или флешбэки, лучше заручиться поддержкой психотерапевта или надежного друга.

- Уделите минуту тому, чтобы ощутить себя в своем теле. Можете прилечь или сесть поудобнее. Найдите способ почувствовать комфорт и спокойствие. Вероятно, вам захочется опереться на что-то твердое, например на стену или спинку стула. Ноги можно поставить на пол, как бы укореняясь.
- Закройте глаза или держите их открытыми — как вам удобнее — и сканируйте тело с макушки до пальцев ног. Мысленно задерживайтесь на любых ощущениях, которые замечаете.
- Обнаруживая напряженное или, наоборот, расслабленное место, ничего не делайте. Просто замечайте,

как оно ощущается. Никакого осуждения, никаких вопросов и никакого анализа.

- Есть ли место в вашем организме, где ощущения наиболее выражены? Вы можете вернуться в то место и хорошенько его исследовать? Какие это ощущения? Они ослабевают или усиливаются?
- Теперь уделите минуту тому, чтобы ощутить себя здесь и сейчас. Оглянитесь вокруг и укоренитесь в своем теле. Поздравляю с прибытием!

Это упражнение поможет вам больше узнать о том, как проживаются ощущения в теле. Если вы, как и Алиса, отключались от своих эмоций и заглушали их, то, скорее всего, поначалу ничего не почувствуете. Это нормально, продолжайте практиковаться.

После упражнения мы с Алисой начали работать над обозначением эмоций. Вот какие вопросы я ей задавала.

- Если бы потребовалось дать эмоции имя, каким бы оно было?
- Если бы это физическое ощущение могло говорить, что бы оно сказало?
- Знакомо ли вам это ощущение по прошлому опыту? Если да, то как вы его называли в тот момент?
- Какими словами можно его описать?
- Давайте попробуем. Когда вы говорите «Я чувствую себя (например) смущенной», это звучит подходяще?
- Подбирая слова для вашего чувства, говорите: «Я чувствую себя смущенной». Избегайте формулировки типа: «Я смущена».

Для обозначения эмоционального состояния существуют тысячи различных слов [14]. Вот несколько часто используемых:

Счастливая	Одинокая	Обеспокоенная
Любимая	Разочарованная	Встревоженная
Успокоенная	Безнадежная	Сомневающаяся
Довольная	Печальная	Раздраженная
Развеселенная	Потерянная	Перенапряженная

Как испытывать эмоции и чувства

На следующей сессии с Алисой мы снова прошлись по ощущениям в теле и обозначили чувства. Она сказала, что стала больше замечать происходящее в теле, но ей по-прежнему трудно подбирать названия: «Я просто не понимаю, что именно должна чувствовать. Не понимаю, что от меня требуется». Я заверила ее, что это частая ситуация и мне самой это не всегда дается легко. Сегодня мы начнем учиться, как на деле проживать эмоции и как реагирует психика.

Алиса знает, что ее эмоции формируются двумя основными способами.

- Ее тело реагирует через физические ощущения. Затем она воспринимает эти ощущения (обычно на подсознательном уровне), интерпретирует и создает в сознании рациональное объяснение через мысли.
- Она думает о чем-то или воспринимает стимул из окружающей среды. Ее тело реагирует на эти мысли и помогает ей создать общий эмоциональный фон.

Этот цикл проходят многие из нас. Тело и сознание работают в тандеме — так формируется канва личного эмоционального опыта. Наши мысли и физические ощущения помогают определить, что конкретно мы чувствуем. В свою очередь, этим диктуются дальнейшие действия, которые мы совершаем на основе полученной информации. Если вы хотите лучше контролировать свое поведение, вам не

обойтись без проживания эмоции и пропускания ее через свое тело. Если вы реагируете слишком быстро, есть риск неправильно понять эмоцию или сказать что-то случайное. Если же вы ждете слишком долго, то появляется риск подавления своей эмоции или даже вреда — физического или психологического. Итак, после того как вы заметили эмоцию и распознали ее, пора начать ее проживать.

Говоря о проживании наших чувств, мы имеем в виду, что разрешаем себе испытать эмоцию в полном диапазоне: дать ей нарасти, достигнуть пика, а затем схлынуть. Нужно позволить своему телу завершить цикл стресс-реакции и решить, как вы будете поступать с этим чувством или эмоцией. Есть много способов прожить их как следует. Большинство не относится к интеллектуальным, выверенным решениям. И они также подкрепляются непосредственным участием тела.

В следующий раз, когда вы почувствуете в теле эмоцию, попробуйте задать себе вопросы, которые я использовала с Алисой. Затем попытайтесь обозначить чувство и назвать его. Дальше наступает трудный этап: не убегать от чувства и не заглушать его. Вместо этого вам предстоит его испытать. Вот что может вам помочь запустить этот процесс.

- Движение: сходите на прогулку, почувствуйте свое тело через комфортную для вас физическую активность.
- Дыхание: глубокое, медленное дыхание помогает регулировать стресс-реакцию. Возможно, вам поможет какое-нибудь приложение для смартфона или ваш психотерапевт покажет нужные техники дыхания.
- Общение: побудьте среди людей и немного пообщайтесь с ними в дружеской манере. Даже обмен

улыбками с баристой в кофейне и простое «спасибо» помогут вам почувствовать себя лучше.

- Смех: он помогает создавать и поддерживать социальные связи, а также регулировать эмоции. Можете посмеяться с друзьями или включите смешное видео, чтобы развеселиться.
- Прикосновение: обнимите и поцелуйте человека, которого вы любите и которому доверяете. Можете также обхватить себя руками в районе грудной клетки и сжать в объятии. Безопасный физический контакт помогает регулировать нервную систему.
- Дневник: исследования показывают, что писать о своих чувствах полезно с точки зрения упорядочивания эмоций, это помогает их проживать и принимать более взвешенные решения.
- Слезы: проверенный способ, который действительно работает и обладает мощным очищающим эффектом для психики и организма.
- Разговор: проживать что-то эмоционально вместе с человеком, которому вы доверяете, или терапевтом не только помогает качественно прорабатывать свой опыт, но и позволяет улучшить навык обозначения своих чувств. Этот способ тоже способствует принятию более удачных решений и создает безопасное пространство для проявления уязвимости.
- Творческое самовыражение: рисование, поэзия и рукоделие очень эффективны для проживания эмоций.
- Бытовые дела: состояние потока во время готовки, уборки, садоводства или другого ручного труда дает приятное чувство достижения цели и успокаивает хаотичные мысли.

- Музыка: прослушивание музыки положительно влияет на настроение и мотивацию, а также снижает стресс. Выберите что-нибудь вдохновляющее, успокаивающее или то, что настраивает вас на желаемую эмоциональную волну.
- Сон: при правильном использовании это прекрасный способ обработки эмоций. Возвращение к проживанию эмоции после сна позволяет успокоиться.
- Чистое погружение: этот навык потребует некоторого времени на освоение, но он того стоит. Иногда чувство не несет какого-то смысла и не требует действий. Так что просто сядьте и наблюдайте, как оно нарастает, а затем медленно спадает. Чем чаще вы сможете это проделывать, тем меньше чувств будет накапливаться и тем реже они будут накрывать с головой.

Иногда приходится отложить проживание чувства, потому что вы находитесь на работе или проводите время с детьми. Не каждое чувство можно сразу же осознать, и это нормально. Важно, чтобы вы выделяли окошки для эмоциональной работы в течение недели и не забывали о них. Чем чаще вы проживаете эмоции, тем проще это дается. Со временем вы, возможно, так отточите свои навыки, что будете переходить к проживанию и обработке эмоции без специального планирования, автоматически.

Как делиться эмоциями и чувствами

Проживать чувства полезно, но мы также получаем огромную пользу оттого, что делимся эмоциональным опытом с близкими. Люди — социальные существа. Проживая эмоции вместе, мы укрепляем социальные связи, качественнее прорабатываем собственные ощущения

и в итоге чувствуем себя лучше. Многим людям сложно выражать чувства по ряду причин. Возможно, кого-то родители не научили распознавать эмоции, а также стыдили за проявление чувств или игнорировали. Эмоциональный интеллект не дается нам от рождения. Кроме того, в различных регионах и культурах есть свои гендерные и социальные нормы, диктующие, как выражать эмоции. Что выглядит нормальным для меня, может быть ненормальным для вас.

В психологии внешнее выражение эмоционального опыта называется аффектом [15]. Для большинства людей он соответствует внешним обстоятельствам. Например, если бы вам сообщили, что ваш питомец умер, ожидаемой реакцией в данных обстоятельствах были бы слезы и горевание. Но у некоторых аффект выглядит неоправданным или необычным. Более того, эмоциональная экспрессия может не соответствовать тому, что человек на самом деле чувствует.

Наша способность выражать и регулировать эмоции формируется, а также нарушается под влиянием опыта, особенно детского. Некоторые физические, неврологические и ментальные расстройства также могут вредить эмоциональному самовыражению, так что оно не помещается в «социально приемлемые рамки». Порой люди с опухолью мозга, травмами, деменцией и повреждениями мозга испытывают большие проблемы с тем, чтобы управлять эмоциями и доносить их до окружающих. Причина — структурные нарушения в важных отделах мозга. Ментальные заболевания, такие как депрессия, шизофрения, биполярное расстройство, шизоаффективное расстройство и ПТСР, могут также проявляться в неадекватном аффекте. В таких состояниях люди, как правило, не утрачивают способность испытывать эмоции, но теряют возможность делать это привычным и общественно

одобряемым образом [16]. Причиной этому могут быть бредовые состояния, галлюцинации или ошибочные мыслительные схемы. Это лечится с помощью медикаментозной и поведенческой терапии.

Если вам трудно выражать эмоции, помните, что этому нужно специально учиться, а те, кто должны были помочь с освоением этих навыков, не всегда были компетентны. Кроме того, проживать и выражать эмоции можно очень по-разному. Вам нужно выяснить, какие способы наиболее комфортны лично для вас, однако могут быть не вполне приемлемыми с точки зрения вашей культуры. Если вы столкнулись с таким препятствием, это не значит, что с вами что-то не так. Порой нам нужно освоить эти навыки самостоятельно, да еще и объяснить нашим близким, что таков наш способ выражения эмоций.

Токсичный позитив сильно влияет на нашу способность устанавливать эмоциональные связи. Мы боимся делиться чувствами, опасаясь показаться негативно настроенными или неблагодарными. Общество требует демонстрировать успех по всем фронтам, что часто оборачивается золотой клеткой. Не то чтобы надо делиться абсолютно всеми переживаниями с каждым знакомым — некоторые вещи, безусловно, касаются только вас. Но когда мы делимся только хорошим и скрываем проблемы, нас неизбежно ждет внутреннее ощущение стыда. Если вы выросли в семье, где взрослые велели вам держать чувства при себе и скрывать все отрицательные переживания, вы, вероятно, усвоили, что эмоциональное самовыражение навлечет на вас неприятности. Следовательно, нельзя никого впускать в свой внутренний мир — так безопаснее. Вы усвоили, что независимость — это добродетель, а нуждаться в людях — значит проявлять слабость характера. Я постоянно вижу плоды такого воспитания у своих клиентов. Мне знакомо много

успешных профессионалов, которые по-прежнему ощущают эмоциональную пустоту. Для посторонних глаз это преуспевающие люди, а внутри они ощущают растерянность оттого, что не знают, как удовлетворить свои психологические потребности. Они не умеют удерживать контакт с человеком и делиться, они даже не уверены, что это нормально. Не забывайте, что ваша потребность во внимании и близости относится к жизненно важным [17]. За то, что вы держите все в себе, не выдадут медаль или приз. Не существует премии «самому независимому» и «сильнейшему». Нуждаться в других людях и в их поддержке — это не слабость. Выражать свои эмоции — нормально. Это делает нас людьми.

**Выражать свои эмоции —
нормально. Это делает нас
людьми.**

Способы делиться эмоциями с окружающими

Не нужно выражать свои эмоции на каждом углу. Есть люди и социальные ситуации, которые не располагают к продуктивному выражению эмоций. У некоторых просто не развиты навыки помощи ближнему в трудной ситуации. Я хочу, чтобы вы помнили: ни у кого нет права требовать от вас откровенности. Вы можете делиться чувствами в таком объеме, который вам комфортен. С некоторыми людьми уместным покажется обсудить какую-то конкретную тему, а с другими — уже нет.

Вот несколько советов, как сделать эмоциональное самовыражение безопасным и продуктивным.

Выберите собеседника, с которым чувствуете себя в безопасности. Как распознать такого человека?

- Вы можете говорить с ним о своих чувствах без страха, что он отвернется или накажет вас.
- Этот человек уважает ваши границы.
- Он мотивирует вас расти, меняться и самосовершенствоваться.
- Он уважает ваши телесные границы и избегает некомфортного физического контакта.
- Обычно вы можете позволить себе проявить уязвимость в обществе этого человека.
- Он признает свои ошибки и открыт для обратной связи.
- Он избегает критики и осуждения как орудия атаки и унижения.
- Он слушает вас.
- У него есть возможности и опыт, чтобы помочь вам в трудной ситуации.
- Вам комфортно обсуждать данную тему с этим человеком.

Кроме того, у вас есть право наладить отношения, перед тем как открываться. Делиться со всеми подряд необязательно — даже если они просят или давят на вас. Излишняя чувствительность, которая заставляет вас ощущать себя незащищенной и уязвимой, — это не противоядие от токсичного позитива. Важно, чтобы вы делились чувствами на своих условиях и с правильными людьми. Если вы поддерживаете кого-то, у вас также есть право сказать: «Я правда хочу тебя поддержать, но сейчас у меня нет сил на это». Вы можете обеспечить себе безопасность и близость

другим способом, пока не почувствуете, что отношения стали сильнее.

Правильно выбирайте время и место.

Обдумайте, подходящая ли обстановка. Оцените окружающую обстановку и решите, безопасна ли она для вас и собеседника. В шумном и многолюдном месте вы можете отвлечься в неподходящий момент. Убедившись, что место располагает к разговору, регулярно сверяйтесь с самочувствием. Не обязательно торопиться. Никто не требует от вас спешить и закончить рассказ во что бы то ни стало.

Уважайте границы.

Помните, что аккуратно относиться нужно как к своим, так и к чужим границам. Мы никогда не можем предугадать, какие травмы есть у собеседника и как он отреагирует на то, о чем вы говорите.

Избегайте обесценивающих слов и фраз, когда делитесь своими эмоциями.

- «Ржака».
- «Это, конечно, мелочь, но...»
- «Ха-ха».
- «Да какая разница».
- «Мне все равно».
- «Это, конечно, хорошо, но...»
- «Тебе, наверное, все равно, но...»
- «Неважно, проехали».

Сообщите собеседнику о своих потребностях.

- «Мне сейчас просто необходимо выговориться».

- «Я нуждаюсь в совете. Можешь мне помочь?»
- «Если честно, мне просто нужно, чтобы меня выслушали. Неделя выдалась тяжелая».

Было бы удобно, если бы окружающие сами понимали, чего мы хотим, но обычно так не бывает. Подскажите им, какие у вас ожидания, чем вам можно помочь и что вы хотите получить от этого разговора по душам.

Помните, что реакция другого человека не обесценивает ваш эмоциональный опыт.

Если от вас отмахиваются, игнорируют ваши потребности или не поддерживают, не принимайте это на свой счет. Такое случается. Не стоит думать, что вы делаете что-то не так. Вероятно, нужно выбрать другого собеседника или обратиться к психотерапевту. Только не замыкайтесь в себе.

Эмоциональное выражение, которое работает на вас

Работая над эмоциональным самовыражением, вы укрепляете ментальное здоровье. Однако нужно соблюдать осторожность и найти баланс между избыточным и недостаточным проявлением эмоций. Нам известно, что, удерживая переживания в себе, особенно подолгу, мы повышаем риск диссоциации, хронических болей или физических расстройств, ухудшения социальных связей, бессонницы, навязчивых мыслей и проблем с созданием длительных отношений [18]. Вот почему так важно научиться распознавать эмоции, обозначать чувства и выражать их в здоровом ключе.

К сожалению, слишком бурное выражение эмоций также может негативно повлиять на нашу жизнь. Если вы часто плачете на работе или каждое свое чувство выражаете

в виде поста в социальных сетях, последствия, скорее всего, будут не очень приятными. Мы уже говорили о том, что существуют культурные, гендерные и ситуативные ожидания, в рамках которых принято выражать эмоции. Например, дома с супругом можно позволить себе больше, но на важном рабочем совещании придется держать себя в руках. Не существует универсальной меры эмоционального выражения, которая подходила бы всем людям и во всех ситуациях. Важно, чтобы вы находили варианты, которые комфортны вам и соответствуют обстоятельствам.

Для размышлений

Остановитесь на минуту, чтобы подумать вот о чем.

- С какими людьми я могу безопасно делиться эмоциями?
- В каких сферах жизни я должна маскировать ту или иную часть своего эмоционального опыта?
- В каких сферах жизни мне комфортно говорить обо всех эмоциях?
- Есть ли культурные нормы, регулирующие эмоциональные проявления в моем окружении и влияющие на то, как я выражаю эмоции? Хочу ли я интегрировать эти нормы в свою жизнь?
- Может быть, на мою способность выражать эмоции влияют гендерные нормы?
- Есть ли определенные люди и места, которые затрудняют мне выражение эмоций?

Ответив на эти вопросы, вы выясните, где и когда можно делиться эмоциями безопасно и с пользой. Цель эмоционального выражения — получить понимание и поддержку, а не почувствовать себя хуже.

Люби то,
что имеешь,
и увидишь: у тебя
уже есть все,
что нужно
для счастья.

Необязательно обожать каждый аспект своей жизни, и даже когда это так, может хотеться большего. Не нужно идти на компромисс и мириться с плохим обращением во имя благодарности. Разрешите себе говорить спасибо за то, что имеете, и надеяться на что-то новое впереди.

Глава 6

Как жаловаться с пользой

Жалобы окружены ореолом осуждения. Гуру популярной психологии настаивают, что частые жалобы «снижают ваши вибрации» и мешают достигать целей, исполнения желаний, отталкивают друзей — в общем, все портят [1]. Негатива в жизни быть не должно, а если кто-то в вашем окружении «ноет», общение с таким человеком надо прекратить.

Тем не менее все люди жалуются, несмотря на большие усилия отучиться от этой якобы плохой привычки. Дело в том, что жалобы — это один из основных способов наладить отношения с окружающими и создать эмоциональную связь. Это эффективный способ поделиться своими чувствами и вызвать у собеседника эмоциональный отклик [2]. Жалобами мы показываем людям, что нам нужно и как они могут удовлетворить наши потребности. Кроме того, мы можем лучше осознать свои приоритеты и понять, что какая-то неприятность стала чересчур нам досаждать.

Известно, что избыточное подавление эмоций и искоренение любых жалоб в своей жизни вредит здоровью и благополучию. Но другая крайность — слишком частые жалобы — тоже не полезна. Все дело в балансе и в том, чтобы жаловаться с умом.

Задумайтесь на минутку о том, каково ваше отношение к жалобам.

- Комфортно ли вам жаловаться окружающим?
- Как вы чувствуете себя после этого?

- Какие установки насчет жалоб вы получили в детстве?
- Как вы себя чувствуете, когда жалуется кто-то рядом с вами?

У каждого свое отношение к этой форме эмоционального выражения. Оно формируется под влиянием личности, пола, опыта, культурных норм и среды [3]. Кроме того, есть вещи, на которые жаловаться приемлемо, а есть и такие, жалобы на которые люди воспринимают как неуместные. У каждого свой порог восприятия жалоб. Возможно, вы замечали, что можете выслушивать чьи-то сетования до определенного момента, но потом наступает отторжение.

Что значит жаловаться и почему мы это делаем?

Жалуясь, мы выражаем свои недовольство и раздражение [4]. Теоретически в жалобах нет ничего плохого. Всегда найдется что-то досаждающее нам, и озвучивать это полезно.

Люди обожают жаловаться. Я хорошо это знаю, потому что мне платят за то, чтобы выслушивать людей, которые именно что жалуются, выпускают пар и выплескивают накопившееся раздражение. «Выговориться» — это, по сути, один из самых частых поводов для психотерапии. Именно за этим ко мне приходит Сэм раз в неделю. Думаю, что, с точки зрения большинства людей, он только и делает, что жалуется, а мне остается выполнять функцию линзы, фокусирующей внимание на его потребностях и приоритетах.

Сэм говорит о своем бизнес-партнере, о жене, о своей финансовой ситуации, о детях. Он склонен к жалобам, но, когда необходимо, проявляет благодарность, рефлексировать и берет на себя ответственность за свои поступки. Сэм

обожает делиться и активно запрашивает поддержку. Обычно это приносит ему видимое облегчение, но порой мне кажется, что жалоб все-таки многовато, и вместо терапии — концентрации на конкретной цели для улучшения жизни — мы получаем час сплошных сетований. В такие моменты я слышу внутренний голос: «Давай, Уитни, пора делать интервенцию. Ему нужны перемены. Подкинь ему какую-то свежую мысль. Прерви этот поток жалоб». Время от времени я поддаюсь этому голосу. И каждый раз сожалею об этом.

Недавно я вмешалась, когда Сэм сетовал на то, как его жена сортирует белье на стирку. Я сделала паузу и спросила, приносят ли пользу его жалобы, после чего попыталась повернуть беседу в сторону здоровых границ в отношениях. Было видно, что мои слова застали его врасплох. Сэм непонимающе посмотрел на меня, словно его мысль осталась незаконченной. Его рот был приоткрыт, а на лице отражалась то ли растерянность, то ли недовольство — я не смогла точно определить. Но что я действительно поняла, так это насколько неуместно было перебивать клиента. В тот момент Сэму требовалось только одно: чтобы я его выслушала. К моим предложениям он не был готов и, честно говоря, никогда не спрашивал у меня совета. На следующих сессиях мы углубились в вопрос, почему Сэм ищет признание своих чувств на терапии. Возможно, он не получает его дома? Мы обсудили, как делать это вне психотерапии, в том числе как давать признание самому себе. В том, что он выговаривается и жалуется, есть терапевтическая ценность. Я сделала заметку в тетради: надо игнорировать внутренний голос и не прерывать Сэма досрочно. Я убедилась, что, если позволить терапевтическому процессу идти своим чередом, обязательно получится что-то продуктивное.

Все мы иногда бываем таким Сэмом. Жалуемся на перекрытые из-за ремонта шоссе, надоедливую начальницу,

водителя, который подрезал на дороге. Мы даже жалуемся на друга, который жалуется. Не слишком ли много жалоб? Возможно. Или дело в том, что мы не умеем жаловаться эффективно? И это тоже. Будем честны, жалобы — это древнейшая форма эмоционального очищения и объединения людей, и от них никуда не деться.

Жалобы вредны?

Как и все на этом свете, избыток жалоб может негативно сказаться на вашем ментальном и физическом состоянии. Заикливание на негативных мыслях обычно приводит к появлению новых негативных мыслей. Кроме того, из-за нескончаемых жалоб может усилиться выброс гормона стресса — кортизола. С повышением уровня кортизола ухудшаются память и способность к обучению, нарушается работа иммунной системы, поднимаются артериальное давление и уровень холестерина. Постоянно обдумывая свое раздражение, мы застреваем на месте, нам становится труднее общаться с окружающими. Одно из самых частых последствий регулярных жалоб — это ухудшение отношений с близкими, потому что, как вы понимаете, выслушивать такое непросто. Мы сами обожаем жаловаться, но выносить нытье другого человека — настоящее испытание [5].

При каком объеме жалоб иссякнет терпение собеседника, предсказать невозможно. Это индивидуально и зависит от темперамента, типа личности, жизненного опыта и генетики. Например, доброжелательные люди менее склонны жаловаться. Экстраверты чувствительнее реагируют на нюансы социального взаимодействия. Они могут раньше заметить угрозу социального осуждения и остановятся прежде, чем собеседник закипит. Даже если такой человек

очень раздражен, он с меньшей вероятностью будет жаловаться, потому что стремится сохранить социальные связи и свой статус в окружении.

Лучший способ определить, не слишком ли много вы жалуетесь, — посмотреть, как жалобы влияют на вашу жизнь. Если их чересчур, то рано или поздно это приведет к плохому самочувствию и ощущению тупика. В таком случае вы не освобождаетесь от эмоционального груза, не сближаетесь с окружающими и не получаете облегчения. Вы только загоняете себя в ловушку. Мы знаем, что избыточные жалобы плохо сказываются на здоровье. Но, с другой стороны, подавление эмоций и усиленное стремление круглосуточно излучать позитив тоже не несут ничего хорошего. Правильный объем жалоб помогает увидеть, что именно идет не так, стимулирует к необходимым изменениям, позволяет получить обратную связь от окружающих и как следует проработать эмоции.

Почему мы жалуемся

Большинство моих клиентов предваряют свои сетования словами: «Знаю, что мне не стоит жаловаться, но...» Я тут же задаю вопрос: «Почему вы считаете, что не должны жаловаться?» Если у вас есть желание рассказать о каком-либо событии или о его влиянии на вас, но в то же время вы чувствуете стыд или вину за такую потребность, — думаю, это неспроста. Жалобы выполняют важную функцию. Когда мы разберемся, как встроить их в нашу психологическую жизнь, они могут ее преобразить.

**Жалобы выполняют
важную функцию.**

Обычно жалобы служат двум целям: изменить поведение другого человека и почувствовать себя лучше. В основном мы жалуемся ради очищения и облегчения: хотим выговориться и избавиться от тяжести на душе. Исследования показали: люди, которые жалуются нечасто, после письменного изложения своего недовольства чувствуют себя лучше по сравнению с ситуацией, в которой они описывают нейтральное событие прошедшего дня [6]. Попытки подавить эмоции обычно ведут к тому, что человек заикливается и считает проблему более серьезной, чем она есть. Это подтверждает ценность возможности поделиться и пожаловаться. Кстати, изливая свои переживания на бумаге, можно контейнировать* проблемы: все, что вас беспокоит, остается в блокноте, а вы идете дальше. Если проблема серьезная, понадобится более существенная интервенция, но для небольших неприятностей отлично подойдет такая простая практика, как ведение дневника.

Жалобы не всегда свидетельствуют о неудовлетворенности. Мы жалуемся еще и для того, чтобы повлиять на мнение окружающих о нас [7]. Возможно, у вас есть знакомый, который сетует на низкое качество вина в ресторане, чтобы продемонстрировать свой изысканный вкус. Или описывает, какой обшарпанной была комната в отеле, где он недавно отдыхал. Ноги его больше там не будет! Это классический способ использования жалоб: человек стремится создать впечатление своего превосходства или полюбоваться собой. Жалуясь на что-то «плохое», мы показываем свою власть и авторитет, укрепляем собственный статус и ассоциируем себя с «хорошим». Такой тип жалоб применяется, чтобы создать себе желаемую репутацию

* Контейнирование в психотерапии — способность выдерживать свои или чужие трудные эмоции и проживать их, пока они не потеряют изначальную разрушительную силу. *Прим. пер.*

и установить контакт с коллективом. Просто понаблюдайте за окружающими — кто-то в вашем окружении наверняка так делает.

Мы также прибегаем к жалобам, чтобы инициировать разговор о позитивных вещах [8]. Я постоянно так поступаю, да и у многих моих клиентов есть подобная привычка. Сейчас, работая над книгой, я часто ловлю себя на желании пожаловаться, просто чтобы обсудить текст. Жалуясь по поводу позитивных событий, таких как свадьба или беременность, мы делаем акцент на волнении или негативной стороне дела. Это логично: мы очень хотим, чтобы люди отметили нечто важное для нас, но хвастаться неудобно — не хочется выглядеть высокомерно. Мы говорим: «Боже, сколько денег ушло на свадьбу. В голове не укладывается, сколько стоит вся эта еда!» Это дает повод обсудить с окружающими важное для вас событие, вписать тему в контекст общения.

Жалобы позволяют нам получить от других людей нужную информацию или услышать их мнение по определенным вопросам. Если вы жалуетесь на начальника при коллегах, то, возможно, вам хочется узнать, что о нем думают другие и есть ли у вас сторонники и противники в коллективе. Вы делаете это, чтобы создать союз и выяснить, кто на вашей стороне. Кроме того, вы можете понять, какие именно высказывания и жалобы вызывают отклик, у кого вы находите поддержку и признание, какие ваши слова подхватывают другие люди. Такие жалобы помогают выстроить социальные связи и почувствовать, что те, кто разделяет вашу жалобу, вас слышат, видят и принимают [9].

Наше стремление к сочувствию и вниманию — еще один частый повод пожаловаться [10]. Подумайте, на что конкретно вы сетуете и какой реакции ожидаете. Я уверена, что чаще всего это расчет на согласие собеседника («Да,

это и правда бесит»), а то и желание получить реальную помощь. Жалобы оповещают окружающих, что вы в непростой ситуации и вам надо помочь. Вы сигнализируете: «Эй! Посмотрите на меня! Я не справляюсь в одиночку». Выслушав вас, люди видят, что вам больно и трудно, и понимают, почему это происходит. Если бы вы никогда не жаловались и не делились тем, что у вас на душе, никто и не догадался бы, что вам нужна помощь. На мой взгляд, этот тип жалоб — один из самых важных, поскольку через него мы получаем доступ к социальной поддержке и чувству окружающих.

Возможно, важнейшая причина жалоб — это желание, чтобы какие-то люди получили по заслугам [11]. В небольшом масштабе это знакомая вам ситуация с перепутанным заказом в ресторане, а в крупном — недовольство правительством из-за невыполненных обещаний. Если мы хотим добиться изменений, надо говорить о том, что нас беспокоит. Жалобы часто обесценивают, считая негативными, но не будем забывать, что именно с них начинались большинство заметных движений за социальную справедливость. Кто-то замечал неравенство, указывал на это и смело высказывался вслух. Нередко такие жалобы встречают сильное сопротивление, поскольку заставляют нас взглянуть на самих себя, признать свою неправоту и взяться за непростую работу. Такой тип жалоб крайне необходим, если мы стремимся усовершенствовать социальную иерархию.

Жалобы помогают нам почувствовать себя лучше, влияют на то, как нас воспринимают окружающие, помогают сформировать социальные связи и собирать информацию, стимулируют эмпатию и запускают настоящие перемены. Словом, жалобы играют очень заметную роль в нашей жизни. Если использовать их правильно, они принесут огромную пользу.

Почему жалобы нас тревожат

Жалобы могут вызывать весьма противоречивые эмоции, поскольку заставляют нас взглянуть правде в глаза и признать проблемы, которые часто находятся вне зоны нашего контроля. Возможно, мы не хотим слышать о социальном неравенстве — это неприятно, и нам не хочется признавать свои привилегии. Мы хотим поскорее завершить разговор о болезни друга, потому что задумываемся о том, что тоже смертны, и огорчаемся из-за неспособности помочь. Мы не хотим уделять время чужим неприятностям, потому что у нас и своих полно. Слушать чьи-то жалобы — вернейший способ испортить себе настроение, особенно если мы не понимаем, почему человек недоволен и чего он хочет от нас.

Некоторые жалобы причиняют больше дискомфорта, чем другие. Такова игра в «жалобщика, отвергающего помощь», описанная психиатром Эриком Берном. Человек делится с вами проблемой и получает совет, как ее решить. Затем он говорит: «Да, но...» — и продолжает отрицать любые конструктивные предложения [12]. За годы работы я повидала множество людей, застрявших в этом сценарии. В самом начале я пробовала искать интервенцию, которую клиент принял бы. Но суть в том, что его цель не найти выход. Скорее всего, человеку просто нужны сочувствие и внимание, однако его собеседнику кажется, что необходима действенная помощь. Сценарий повторяется после нескольких советов, пока один или оба собеседника не почувствуют раздражение и не сдадутся.

Знакомо, правда? Прежде чем давать совет, важно убедиться, что жалующийся человек действительно ищет его. Куда более вероятно, что ему нужны психологическая поддержка, понимание и подтверждение ценности его чувств.

Когда советы отвергаются, собеседник, искренне желающий помочь, раздражается и чувствует себя беспомощным, а тот, кто жалуется, ощущает себя непонятым и отверженным. Образуется порочный круг, и если не прояснить ситуацию, то все будет повторяться. Результат — еще больше раздражения и жалоб.

А еще жалобы заразительны. Услышав о чужой проблеме, человек тоже может почувствовать потребность высказаться, поэтому идет к другому собеседнику и жалуется на первого [13]. Иногда, если человек по-настоящему вникает в ситуацию жалобщика, он рискует перенять его эмоции, и это будет болезненно. Не будь у меня собственных социальных связей и терапии, я не смогла бы целыми днями спокойно выслушивать клиентов. Если терапевт выслушивает проблемы клиентов, не имея возможности высказаться, высок риск эмоционального выгорания, после чего не получится быть хорошим слушателем и сочувствовать остальным.

Жалобы также подстегивают своего рода соревновательность, когда собеседники невольно начинают выяснять, кому из них хуже [14]. Например, вы жалуетесь на ноющую спину, а друг говорит: «Да ты не представляешь, как у меня ноги болят! Я едва хожу». При таком сценарии оба чувствуют себя неслышанными и непонятыми. Порой бывает полезно поделиться своим опытом, чтобы показать человеку, что его переживания нормальны и имеют право на существование, однако нужно соблюдать осторожность и не устраивать чемпионат по жалобам.

Разговоры о печалях и тревогах выдерживать непросто. Иногда они вызывают боль, которая может захлестнуть с головой. Но, с другой стороны, в те моменты, когда у нас есть пространство для выражения эмоций и получения сочувствия, происходит настоящее исцеление. Интересно,

что случилось бы, не избегай мы таких бесед? Может, стоит разобраться, почему человек жалуется, и встретить его чувства с сопереживанием и пониманием?

Стоит ли оно того, чтобы жаловаться?

Когда Сэм приходит на терапию с желанием выговориться, он всегда затрагивает жизненно важные темы: семью, работу, здоровье. На дорожные пробки или погоду он сетует нечасто. Так что я понимаю: если он начал жаловаться, то, скорее всего, дело касается серьезных проблем. Конечно, обыденные неурядицы тоже иногда вызывают недовольство, но большинство жалоб спровоцированы более серьезными темами. Обсуждая их, мы обычно открываем пласт за пластом и докапываемся до истинной эмоциональной проблемы, которая стоит за раздражающей ситуацией. Эта мощная проработка делает жалобы осмысленными. Они представляют собой окно в чей-то мир, сквозь которое ты видишь, что человека беспокоит, на что он надеется и какие у него приоритеты. То, что большинство людей назвали бы жалобой, я использую, чтобы лучше подобрать терапию под клиента, разобраться в его ценностях и получить доступ к его болевым точкам. Жалобы открывают нам обширную панораму психики, на них совершенно точно стоит обращать внимание, а также важно исследовать, что за ними стоит.

**Жалобы открывают нам
обширную панораму
психики.**

Конечно, у эффективности жалоб есть свои пределы. Полезно раз в неделю прийти к терапевту и выразить недовольство, чтобы направить беседу в русло внутренней работы, перемен и понимания. Но когда жалобы становятся постоянными или ходят по кругу, их польза существенно снижается. Возможно, вы заметите, что в своих сетованиях фокусируетесь на каких-то раздражающих мелочах, произошедших за день. Важно распознать, помогают ли вам такие эмоциональные проявления или из-за них вы топчетесь на месте.

Я предпочитаю выделять две категории жалоб: «высокого уровня» и «низкого уровня». Первые связаны с важными темами, сильно влияющими на нашу жизнь. Вторые — с ежедневными неприятностями и мелкими раздражителями. Что к какой категории относится — решать вам.

Вот обычные темы низкоуровневых жалоб:

- погода;
- пробки на дорогах;
- назойливый коллега;
- остывшая еда в ресторане;
- мозоли на ногах;
- кто-то пытается встать впереди вас в очереди на кассу.

Теперь посмотрим на жалобы высокого уровня — они очень важны. К ним нужно относиться внимательнее. Обычно за ними стоит важный смысл, и требуется проявить поддержку.

Темы высокоуровневых жалоб могут быть такими:

- смерть и утрата;
- бесплодие;
- расизм, сексизм, гомофобия, эйблизм, сайсизм или классизм;

- болезнь и инвалидность;
- проблемы в личной жизни, разрывы и развод;
- семейные проблемы, разрыв с родственниками;
- профессиональные трудности, потеря работы;
- последствия травматического события;
- проблемы с детьми;
- беременность и послеродовой период;
- проблемы с ментальным здоровьем.

О таких темах необходимо говорить серьезно. Они много значат для нас и серьезно влияют на нашу жизнь. Когда вы заметите, что хочется обсудить что-то из этого списка, будьте внимательны к своей потребности. Вероятно, вам нужно выговориться и почувствовать связь с другими людьми, а может быть, даже сильно изменить свою жизнь. Некоторые вещи стоят того, чтобы на них пожаловаться.

Как понять, что вы застряли в порочном круге жалоб

Иногда мы застреваем в одних и тех жалобах, из которых трудно выбраться. Ощущения такие, будто ходишь по лабиринту, не находя выхода. Обычно это происходит, когда у нашей проблемы нет доступного решения, мы не чувствуем эмоциональной поддержки от окружающих или нам попросту сложно принять реальность. Хожение по кругу непродуктивно и не приносит пользы.

Вот несколько признаков того, что вы застряли в лабиринте жалоб.

- Вы продолжаете говорить об одном и том же снова и снова, причем повторяете те же самые слова и жалобы.
- Вы чувствуете себя в тупике.

- Ваши комментарии по поводу ситуации звучат как крайности. (Например: «Я больше нигде не найду работу. Так и останусь вечно в этом рабстве и буду слушать крики начальника каждый божий день».)
- Окружающие раздражаются, не хотят слушать вас или дают вам понять, что вы говорите об одном и том же.
- Жалобы не приносят облегчения и не помогают почувствовать контакт с другими людьми.
- Жалобы становятся все более навязчивыми, вы не можете перестать о них думать.

Если вы заметили какой-то из этих признаков, есть несколько инструментов, которые помогут.

Прежде всего попробуйте посмотреть на оттенки ситуации. Когда человек застревает в жалобе, он склонен к крайностям и часто произносит, например, такие слова: *«всегда»*, *«никогда»*, *«не могу»*, *«не буду»* и т. д. Если вы замечаете это, поищите лазейки. Есть ли какой-то выход, какая-то надежда? Может быть, вы не знаете или не подумали о них? Попробуйте сделать свое видение проблемы более гибким.

Используя союз *«а»*, можно вырваться из порочного круга жалоб. Скажем, вы жалуетесь на то, что мать никогда вас не слушает. Предположим, это действительно так и она действительно никогда не слушает. С помощью союза *«а»* вы можете почувствовать себя сильнее. Можно использовать такую формулировку: *«Моя мама никогда меня не слушает, а муж слушает»* или *«Моя мама никогда меня не слушает, а вот друзья, готовые выслушать, у меня есть»*. Таким образом вы даете место своей реальной жалобе и одновременно добавляете поддерживающую фразу, которая открывает возможность для изменений и оптимизма. Благодаря этому между черно-белыми крайностями появляются оттенки.

Иногда мы жалуемся на очень болезненные и тяжелые проблемы. Если вы потеряли близкого человека или недавно получили инвалидность, найти оттенки будет непросто. Это настоящая травма, и ваша боль непритворная. Возможно, кому-то и удастся воспринимать ситуацию гибко, но, как правило, на начальных этапах люди к этому не готовы. Токсичный позитив в таком случае призывает искать светлую сторону и найти нечто, достойное благодарности. Но мы не будем так поступать, потому что уже выяснили, что данный метод не работает. Вместо этого я предлагаю опробовать *радикальное принятие*.

Эту практику, помогающую развить стрессоустойчивость, разработала основательница диалектической поведенческой терапии доктор Марша Линехан. Радикальное принятие предполагает, что вы признаете боль неизбежной частью бытия и понимаете, что борьба с ней обычно лишь умножает страдания [15]. Я считаю, что эта концепция — противоядие от токсичного позитива. Она не означает, что нам нравится реальность и мы поддерживаем все происходящее. Вместо этого мы признаем, что не можем изменить тревожащие нас факты или ситуацию, хотя и несогласны с таким положением дел. Я практикую этот подход почти со всеми клиентами, да и в собственной жизни тоже.

Доктор Линехан считает, что перейти от страдания к радикальному принятию можно с помощью десяти шагов [16].

1. Понаблюдайте за тем, как вы сомневаетесь в реальности и как боретесь с ней. («Это неправильно, так не должно быть».)
2. Напомните себе, что неприятная реальность — это данность и ее нельзя изменить. («Вот что произошло».)

3. Напомните себе, что у такой реальности есть причины. («Вот почему это произошло».)
4. Попрактикуйтесь в принятии на всех уровнях личности (разум, тело, дух). Используйте такие техники, как обращение к себе, релаксация, осознанность и визуализация.
5. Перечислите все, что вы сделали бы, приняв реальность. Затем начинайте действовать, словно вы и правда перешли к стадии принятия.
6. Представьте, что вы верите в то, что вызывает у вас отторжение, и мысленно отрепетируйте, что бы вы сделали, если бы такого отторжения не было.
7. Понаблюдайте за ощущениями в теле, когда думаете о вещах, которые трудно принять.
8. Позвольте себе чувствовать досаду, грусть или горе.
9. Признайте, что жизнь стоит того, даже когда возникает боль.
10. Подумайте об аргументах за и против, если чувствуете, что сопротивляетесь принятию.

Все мы периодически застреваем в лабиринте жалоб, потому что жизнь и впрямь несправедливая штука, а реальность порой такова, что вызывает лишь отторжение. Эти качели — от хорошего к плохому и обратно — с нами навсегда. Знаю, что звучит мрачно, но так и есть. Ожидая от жизни справедливости или обвиняя в очередном кризисе собственную неспособность мыслить позитивно и манифестировать желания, мы страдаем от разрыва между реальностью и своим ментальным состоянием. Несоответствие реальности желаниям причиняет невыносимую боль. Если (и когда) вы чувствуете, что реальность слишком травматична, чтобы согласиться с происходящим, постарайтесь

проявить к себе сочувствие и использовать эти навыки. Поищите серую зону, добавьте поддерживающую фразу с помощью «а» и попрактикуйтесь в радикальном принятии. Со временем вы выберетесь из заколдованного круга.

Как жаловаться эффективно

Здоровый объем жалоб и умение правильно их высказывать помогут вам не ходить по кругу. Доктор Робин Ковальски, выдающаяся исследовательница феномена жалоб, обнаружила, что люди, которые выражают недовольство, одновременно надеясь на улучшение, оказываются, как правило, счастливее. Жалоба наиболее эффективна, когда человек:

- использует факты и логику;
- знает, какого результата хочет добиться;
- понимает, кто способен помочь [17].

Если вы сможете подключить эти три компонента, то от жалобы будет гораздо больше эффекта и пользы, а вы окажетесь более довольны результатом.

ВОСЕМЬ ШАГОВ К ЭФФЕКТИВНОЙ ЖАЛОБЕ

1. Сформулируйте жалобу. Действительно ли вас беспокоит именно это?
2. Проясните цель.
 - Вы пытаетесь проинформировать кого-то о проблеме?
 - Хотите запустить некие изменения?
 - Хотите, чтобы вас услышали?
 - Хотите найти подтверждение своим переживаниям?

— Хотите получить совет?

3. Правильно определите аудиторию. Кто способен помочь вам в этом деле? Кто поймет вашу проблему и проникнется ею? Выбирайте разных людей. Ищите тех, кто искренне может поддержать вас или помочь в достижении вашей цели.
4. Определите, стоит ли проблема борьбы. Подумайте о вещах, которые действительно важны для вас, и сведите жалобы к умеренному объему.
 - Что произойдет, если вы пожалуетесь?
 - Что произойдет, если не пожалуетесь?
5. Осознайте, что за желанием пожаловаться, возможно, стоит потребность в общении. Есть ли другой вариант социального контакта, не предполагающий жалобы?
6. Запишите, что вас волнует. Это особенно пригодится, если вы чувствуете, что жалобы трудно прорабатывать. Исследования показывают, что процесс письма помогает сфокусироваться и упорядочить свой опыт, а также позволяет лучше понять произошедшее и справиться с неприятностями.
7. Будьте максимально откровенны с собой.
8. Помните, что в мире много неравенства, но на того, кто об этом заявляет, окружающие обычно навешивают ярлык жалобщика или негативного человека. Есть те, кому гораздо хуже. Но это не значит, что вы должны замолчать и отказаться от своей цели.

Наша задача не в том, чтобы полностью исключить жалобы из своей жизни, а в том, чтобы сделать их адаптивными и плодотворными. Когда мы жалуемся грамотно, то можем добиться близости, поддержки и перемен, которые нам так нужны. Используйте программу восьми шагов — со

временем они будут даваться легче и легче. Практикуясь, вы заметите, что используете их без особых усилий. Кроме того, вы наверняка обнаружите, что ваши жалобы стали результативнее, целенаправленнее и больше не вызывают раздражения.

Для размышлений

Остановитесь на минуту, чтобы подумать о том, какова роль жалоб в вашей жизни и как вы прорабатываете эмоции. Ответьте на вопросы честно и открыто.

- Часто ли вы замечаете, что жалуетесь? На что вы обычно жалуетесь? Ваши жалобы относятся к высокому или низкому уровню?
- Какую роль играют жалобы в вашей жизни? Чувствуете ли вы себя лучше или хуже после того, как выговоритесь? Напитываетесь общением или чувствуете изоляцию?
- Скрывается ли что-то более глубокое за вашими жалобами?

Все случается не просто так.

.....

Не у всех событий есть рациональные причины. Некоторые ситуации не имеют осмысленного объяснения и светлой стороны. Когда почувствуете готовность, вы можете сами выбрать, что из происходящего вобрать в свой жизненный нарратив и что оно значит для вас.

Глава 7

Как оказывать поддержку

Поддерживать людей, которые нам искренне дороги, на самом деле очень просто. К сожалению, мы часто беспокоимся о том, что сделаем это неправильно, путаемся в собственном непростом опыте и эмоциях и сожалеем, что нас не учили этому в детстве. В конце концов мы перестаем пытаться. Эта глава поможет вам разобраться, как управлять своим влиянием и намерениями, выяснить, какие типы поддержки подойдут человеку лучше всего, как выглядит здоровая поддержка, как слушать и подтверждать опыт другого человека. Не всегда будет получаться идеально (все мы люди), но у вас появится инструментарий, необходимый для того, чтобы оказать поддержку близким.

Намерение важно, но результат важнее

Иногда мы очень стараемся помочь, но в результате только все портим. Собеседник неверно истолковывает наши намерения или вообще отказывается от помощи. Такое бывает, если мы выразили желание помочь в грубой или раздражительной форме и не прислушивались к настоящим потребностям человека. А может быть, он просто не был готов принять помощь, даже когда она была предложена вежливо и по-доброму. Так случилось и со мной, когда я попыталась прервать жалобы Сэма во время сессии. Я проявила доброту и сочувствие. Я хотела его поддержать, но он не оценил форму, которую я выбрала, это было не то, что ему требовалось. Когда мы считаем свои действия

благородными и полезными, такая реакция вызывает большую досаду. Но если результат не совпал с вашим намерением, надо разобраться почему.

В наши дни стало сложно понимать, какие вещи говорить можно и в какой момент. Мне известно множество правил на этот счет, кажется, они постоянно меняются. Полистав соцсети, вы увидите кучу постов о том, что однозначно правильно, а что точно неправильно. Даже при чтении этой книги у вас может сложиться впечатление, что вы никогда не сможете как следует оказать поддержку. Я это понимаю, но хочу, чтобы вы знали: образцового и универсального способа не существует. У каждого человека свои предпочтения и чувствительные места — и у вас тоже. Когда я плачу, мне совсем не хочется, чтобы меня обнимали или ко мне прикасались, но кому-то это необходимо. Именно поэтому в поддержке близких нам нужно меньше надеяться на какой-то «правильный» сценарий и вместо этого довериться своему чутью.

Предположу, что вы купили эту книгу с благими намерениями. Вы наверняка хотите научиться поддерживать других людей. Мысль о том, что наши намерения значат меньше, чем результат, может показаться вам неприятной. Я помню свою реакцию, когда узнала об этом. Если вам когда-либо говорили, что ваши слова ранили, несмотря на заложенные в них хорошие намерения, вероятно, вы были задеты. Может быть, вы защищались, говоря что-то вроде:

- «Я просто старалась помочь».
- «Я не хотела обидеть тебя».
- «Ты раздуваешь из мухи слона».
- «Я вообще-то забочусь о тебе, разве не видно?»
- «Ну ладно, видимо, тебе не нужна моя помощь».
- «Ты все не так понял».

Звучит знакомо?

Если вы считаете себя добрым, заботливым и понимающим человеком, может быть непросто услышать, что произвели совершенно иное впечатление. Возможно, вы почувствуете, что ваше самовосприятие пошатнулось, и начнете сомневаться в себе. Как психотерапевт, я специально обучалась сострадательному слушанию и эффективной поддержке. Тем не менее и я порой ошибаюсь. Так что давайте сделаем глубокий вдох и признаем: ошибки неизбежны. Иногда вы будете выбирать не лучший способ оказать человеку поддержку, и это нормально. Все равно стоит пытаться, задавать вопросы и слушать — не обижаясь, а стараясь понять.

Приняв, что вы человек и ничто человеческое вам не чуждо, вы увидите, что задача стала гораздо проще.

Когда мы сравниваем намерения и результат, важно отметить, что их нельзя четко разграничить. Намерение не получится просто выкинуть в форточку: исследователи полагают, что оно все же имеет значение. Недавно был проведен эксперимент, участники которого получали слабый электрический разряд. Люди, думавшие, что их бьют током намеренно, испытывали гораздо более интенсивную боль, чем те, кто считал разряды результатом случайности [1]. Кроме того, люди более склонны обвинять и наказывать тех, чьи акты агрессии выглядят намеренными. Мелани Танненбаум, автор журнала *Scientific American*, отметила, что этот принцип даже внедрен в юридическую систему. Строже наказывают за преступления, которые причиняют больше боли и страдания и совершаются с преступным умыслом. Например, существует термин «непредумышленное убийство». Наказание за него гораздо мягче, чем за умышленное, при котором доказано намеренное причинение вреда. Результат деяния одинаков, но

наличие преступного умысла обычно становится предметом дебатов в зале суда. Минимальное наказание за два эти преступления тоже отличается [2].

Итак, намерение и результат неразрывно соединены в нашем сознании, их нельзя рассматривать по отдельности. Исследования показывают, что мы более склонны прощать преступление, когда его причины кажутся нам правильными. Скажем, человек проехал на запрещающий знак. Мы скорее оправдаем его, если это мать, везущая домой больного ребенка, а не наркоторговец, удирающий от полиции. Действие одинаково: оба нарушили правило дорожного движения, но наше восприятие совершенно разное. В исследованиях не сказано, что намеренный вред причиняет больше ущерба, чем ненамеренный. Однако они демонстрируют, что результат действия нельзя рассматривать изолированно от намерения. Их надо оценивать вместе, чтобы разрешить конфликт конструктивно и лучше понять свои желания и потребности.

В чем состоит ваша роль

Предположим, кто-то сказал вам, что вы его ранили. Несмотря на свои добрые намерения, вы что-то упустили из виду и сказали нечто обидное. Я знаю, что вы хороший человек и, скорее всего, не хотели причинить вред, но давайте сконцентрируемся на другом. Если отношения с данным человеком для вас важны и стоят усилий, то вам желательно проработать данный конфликт и прийти к компромиссу. Для этого нужно проанализировать потребности, возникшие в этой ситуации, чтобы определить приоритеты. Человеку больно, и мы должны разобраться в первую очередь с этим, чтобы потом перейти к фазе объяснения и понимания. Если же отношения насильственные или вы не хотите

искать с ним общий язык, то можно завершить общение и просто уйти. Данные шаги необязательно выполнять во всех ситуациях — руководствуйтесь здравым смыслом.

Начнем с сортировки эмоциональных потребностей. Если вы кого-то обидели, хотя всеми силами старались этого избежать, вот что можно попробовать.

- На минуту забудьте о своей гордости. Знаю, это не просто. Может быть, вы думаете, что человек ведет себя иррационально, или вам совершенно неясна его точка зрения. Все нормально. Даже не соглашаясь с ним, можно подтвердить, что его видение ситуации имеет право на существование.
- Подтвердите точку зрения собеседника. Опять же, соглашаться необязательно. Просто допустите, что ситуация может выглядеть именно так. Можете построить свою реплику на основе этих фраз:
 - «Я слышу тебя и хочу понять лучше».
 - «Логично, что ты чувствуешь...»
 - «Я благодарна, что делишься этим со мной».
- Попытайтесь понять. Если другой человек готов (всегда спрашивайте об этом), бывает полезно копнуть глубже и разобраться, что именно произошло. Вот что стоит узнать:
 - Как вы воздействовали на него.
 - Почему это привело к такому результату.
 - Как можно изменить этот сценарий в следующий раз.
- Исправьте ситуацию. Как именно это сделать и сколько приложить усилий, зависит от степени вреда и деталей. Вы можете:
 - Признать чувства человека и все, что произошло между вами.

- Попросить прощения и взять ответственность за свои слова и действия.
- Обсудить и согласовать план выхода из конфликта и профилактики таких ситуаций в дальнейшем.
- Поделитесь своей точкой зрения. Когда собеседник чувствует, что его услышали и поняли, ему легче посмотреть на ситуацию с другой стороны. Это значит, что он сможет осознать ваши намерения и понять, почему вы говорили и действовали именно так. В некоторых ситуациях делиться неуместно, но порой это оказывает очень благотворный эффект. Постарайтесь не уходить в оборону и избегайте защитных фраз, приведенных в начале главы.

Возможно, между шагами стоит сделать перерывы или повторить какие-то из них. Это нормально. Важно, что вы открыты к диалогу, готовы учиться и узнавать, как улучшить отношения. И помните, эти шаги работают только с тем человеком, который готов принять в них участие. Если вы имеете дело с собеседником, склонным к агрессии или незаинтересованным в вашем обществе, все усилия окажутся впустую.

Как делиться чувствами, не задевая другого человека

Другая ситуация, в которой наши добрые намерения могут обернуться неприятностями, — когда мы делимся с кем-то своими чувствами, беспокойствами или предложениями. Здесь есть подводные камни, особенно если тема очень личная или чувствительная. Иногда такая откровенность помогает наладить отношения и сблизиться, но порой собеседник не воспринимает наш запрос, и возникает конфликт.

Это еще один тип коммуникации, в котором можно допустить ошибку, но есть способы исправить ее. Вот несколько советов, как делиться своими чувствами, не задевая собеседника.

- Постарайтесь сконцентрироваться на собственных опыте и чувствах. Избегайте начинать фразу с местоимения «ты», лучше подойдет формулировка «я чувствую».
- Говорите спокойным голосом. Избегайте повышенного тона.
- Воздержитесь от грубых ярлыков и оскорблений.
- Осторожно выбирайте слова. Заранее обдумайте, что хотите сказать.
- Сформулируйте точно, что вы чувствуете и чем, по-вашему, вызвано данное чувство. Человек лучше поймет вас, если вы развернуто опишете ситуацию и приведете примеры.
- Подумайте, какова ваша цель в беседе. Что вы хотите донести до человека? Что стремитесь изменить?
- Будьте готовы услышать вторую сторону. Если собеседник говорит уважительно и хочет поддержать разговор, будет полезно выслушать его.
- Имейте в виду: даже если вы все распланировали и донесли свое мнение корректно, у человека все-таки может возникнуть отторжение. Вы несете ответственность только за свою часть диалога.

Опять же, помните, что бывают ситуации, когда вы соблюдаете все правила и подбираете нужные слова, но контакта все равно нет. Работайте над тем, что в вашей власти. Невозможно заглянуть в голову другому человеку, но в наших силах поделиться чувствами, которые соответствуют

нашим ценностям. Если человек принял ваши слова плохо или недопонял, можно обдумать приведенные шаги еще раз и проверить, все ли вам удалось. Можно также спросить, как вы могли бы донести свою мысль более эффективно в следующий раз.

Необходимые компоненты

Поддержка себя и окружающих не сводится к правильным словам или идеальной коммуникации. Как отзовется сказанное, зависит от собеседника, выбранной темы и контекста. Но при общении вы можете опереться на четыре компонента:

- любознательность;
- понимание;
- подтверждение;
- эмпатия.

Нам всегда есть что узнать о людях вокруг и о самих себе — в этом и заключается любознательность. Мы выясняем, что дает нам ощущение безопасности и поддержки, какие формы помощи нам нравятся и что нам нужно в моменты кризиса и борьбы. Поскольку со временем потребности меняются, нам придется исследовать и развивать свое понимание всю жизнь. Любознательность — это умение задавать вопросы, готовность к переменам и понимание того, что мы никогда не закончим познавать себя и окружающих. Она открывает дорогу к пониманию, подтверждению и эмпатии. Вы можете проявить ее следующим образом.

- Задавать открытые вопросы, например: «Можешь рассказать мне подробнее о...» или «Я послушаю, если ты захочешь рассказать, что сегодня случилось».

- Использовать активное слушание, которое включает невербальные знаки, такие как кивание, зрительный контакт и внимательность к разговору, без отвлечения на посторонние раздражители.

Понимание следует за любознательностью. Поймем ли мы когда-нибудь на все сто процентов, что нам нужно и что окружающие ждут от нас? Вряд ли. Но ничто не мешает нам вечно стремиться к пониманию и осознанию этого. Понимание отличается от согласия. Я могу понять, почему вы так чувствуете, не ощущая того же и не соглашаясь с этим отношением. Понимание означает просто использовать свою любознательность, чтобы представить цельную картину и постараться разобраться в причинах, механизмах и предмете. На этом этапе мы прокладываем путь к возможностям.

- Не предполагайте, что знаете чувства собеседника, просто потому, что проходили через аналогичный опыт.
- Задавайте вопросы, чтобы убедиться, что вы поняли, что именно ощущает человек, например: «Видимо, самым сложным для тебя было... Да?»
- Поддерживайте взаимную откровенность, пока обе стороны не достигнут понимания, и не подгоняйте этот процесс.

Когда мы что-то осознаем, то можем подтвердить существование этого явления. Как и понимание, подтверждение не требует от вас согласия и одобрения. Это просто означает, что вы видите корни явления и понимаете, как складывалась ситуация. Поначалу может быть трудно, но ничего невозможного здесь нет. Поверьте, я ежедневно зарабатываю этим себе на жизнь.

Можно сидеть рядом с человеком, подтверждать его опыт и при этом не быть с ним полностью согласным. Когда

я начала учиться психотерапии, то узнала о такой вещи, как безусловное положительное отношение. Это значит, что терапевт испытывает и демонстрирует клиенту общее принятие, отставляя в сторону свое личное мнение и возможные предубеждения. Подтверждение включает в себя способность слушать и понимать, как вы или кто-то другой переживает свой уникальный опыт. Вы держите в фокусе и признаете одновременно оба восприятия — собственное и чужое. Я не всегда согласна с тем, что говорят мои клиенты. Возможно, на их месте я бы поступала иначе. Это нормально. Я все равно могу создавать пространство для их эмоций, побуждать их делиться, а потом подтверждать их опыт. Я могу видеть в каждом уникальную личность с неповторимой, индивидуальной жизнью. Подтверждение можно сформулировать так:

- «Понятно, почему ты так себя чувствуешь».
- «Я понимаю, почему ты так отреагировал».
- «Понятное чувство, особенно в такой ситуации».

После того как вы применили любознательность, развили понимание и выразили подтверждение, настает очередь эмпатии. Проявить эмпатию — значит создать пространство для чувства, понять его и позволить ему просто быть. В контексте все имеет значение. Когда мы узнаем, почему человек стал таким, какой он есть, мы способны проявлять эмпатию и понимание. Кроме того, мы также видим ситуацию с другой точки зрения и развиваем альтернативное видение проблемы, более сочувственное и менее категоричное. Вы проявляете эмпатию, когда задаете вопросы, пытаетесь понять и подтверждаете услышанное. Можете попробовать следующее:

- Слушать внимательно, убедившись, что вас ничего не отвлекает.

- Поделиться ситуацией из своей жизни, в которой вы чувствовали себя так же, и показать, что реакция человека нормальна.
- Воздержаться от советов и просто позволить человеку побыть со своими чувствами.
- Поблагодарить его за откровенность.
- Продолжать активно вовлекать его в диалог.

Поддерживая себя или кого-то другого, постарайтесь концентрироваться не на том, как сказать правильные слова, а на том, чтобы присутствовали все четыре компонента, перечисленные выше. Спросите себя:

- Как я могу лучше разобраться в ситуации?
- Есть ли что-то, чего я не понимаю о чувствах собеседника и о том, через что он проходит?
- Как я могу помочь ему ощутить, что его понимают и поддерживают?
- Какие слова и действия могут показать эмпатию в этой ситуации?

Если вы руководствуетесь любознательностью и ищите понимания, то подтверждение и эмпатия не заставят себя долго ждать.

Как стать психологически грамотным собеседником

Если вы читаете эту книгу, скорее всего, вам нравится помогать другим. Возможно, вы считаете себя чутким, проницательным и эмпатичным человеком. Когда вам удастся принести кому-то пользу, вы испытываете гордость, словно выполнили важную задачу. Иногда, пытаясь помочь, мы можем слишком заострить внимание на собственном

образе «спасателя» в ущерб реальной поддержке. Между этими понятиями есть разница.

Здесь мы снова сталкиваемся с намерением и результатом. Вам нужно убедиться, что не только первое, но и второе соотносится с потребностями человека. Если нам неизвестно, что ему нужно, и мы не утруждаем себя расспросами, наша помощь оборачивается самолюбованием и не принесит реальной пользы в решении проблемы.

Так что же делает человека психологически грамотным помощником? Вот ключевые составляющие:

- хорошие навыки слушателя;
- способность спрашивать о потребностях другого и распознавать их;
- здоровые личные границы.

Часто ли вам случалось делиться чем-нибудь, а собеседник перебивал вас на полуслове и нетерпеливо спрашивал: «Слушай, а ты не пробовала...»? Лично со мной такое бывало миллион раз. Нам так не терпится решить чужую проблему, что жаль тратить время и уточнять, что человеку на самом деле нужно. Если вы хотите стать психологически эффективным помощником, то необходимо освоить навыки слушателя. Они подразумевают, что вы будете выяснять следующие моменты.

- Что человеку не удастся, от чего он страдает?
- Какие ресурсы имеются в его распоряжении?
- Что он уже пробовал?
- О чем он просит в данный момент? (Подсказка: это необязательно готовое решение, нередко человек просто хочет высказаться и получить сочувствие.)

Чем лучше вы слушаете и понимаете потребности собеседника, тем больше шансов, что вам удастся оказать ему помощь в том виде, в котором она будет наиболее полезна.

Еще одна важная вещь — здоровые личные границы. В свое время я искренне верила, что в зону моей ответственности входят любые проблемы. Если случалось что-то плохое у родственника, я должна была разделить его тяготы и убедиться, что проблема решена. В самом начале карьеры я не умела оставлять печали клиентов в рабочем кабинете. Меня полностью затягивали их истории, а в противном случае я считала себя черствой и равнодушной. Когда я видела печальный репортаж по телевизору или читала в новостях о трагическом происшествии, то неделями носила это в себе. Чувствовала вину за то, что осмеливаюсь радоваться, когда в мире происходит столько ужасного. Жить своей жизнью было трудно. Все вокруг было черно-белым, хорошим или плохим, без полутонов. Я осуждала людей, которые быстро забывают о чужих проблемах, и постоянно спрашивала себя: «Как они могут быть настолько равнодушными?» Это состояние истощало меня, и я понимала: надо что-то менять.

В конце концов я осознала, что помогать всем подряд не только необязательно, но и невозможно. Когда у вас недостаточно энергии, ресурсов или компетенций, чтобы оказать помощь, то необходимо обозначить свои границы, и в этом нет ничего зазорного. Напротив, это здоровый и этичный поступок.

Когда мы честны с теми, кто нуждается в нашей помощи, они могут обратиться к другим людям и найти другие источники, доступные в данный момент. Некоторые ситуации требуют вмешательства специалиста или кого-то более опытного в данном вопросе. Давая человеку возможность найти ресурсы в другом месте и говоря, что вы не можете помочь, вы не имеете в виду, что вам все равно или вы бросаете человека в беде. Это лишь означает, что вы делаете

то, что в ваших силах, чтобы у него были нужные ресурсы, и при этом не перегружаете себя и устанавливаете здоровые границы.

Вот несколько способов сказать человеку, что у вас сейчас нет энергии, ресурсов и возможности помочь.

- «Я сочувствую тебе. У меня был трудный день, и я ощущаю, что не смогу сейчас оказать тебе поддержку. Давай я позвоню тебе завтра?»
- «Мне кажется, я не лучший помощник в этом вопросе. Ты не думала обратиться к...»
- «Честно говоря, мне трудно говорить об этом».
- «Я правда хочу тебе помочь, но сейчас совсем нет сил. Давай я напишу тебе, когда у меня появится возможность поговорить?»
- Не торопитесь отвечать и соберитесь с мыслями. Помните: если у человека суицидальные намерения или он собирается причинить себе вред, а вы не в состоянии поддержать его, перенаправьте его туда, где окажут помощь. Дайте номер телефона службы экстренной психологической помощи или телефона доверия, посоветуйте позвонить надежному другу, психотерапевту или родственнику.
- «Знаешь такое состояние, когда голова идет кругом от проблем и вообще ни до чего? У меня сейчас так. Извини, но если я возьмусь тебе что-то советовать или слушать, то ничего не получится. Можно мы отложим разговор на... (обозначить время)?»
- «Я хочу быть рядом и помочь тебе. Видимо, сейчас это не получится, но я знаю, что у меня появятся силы, когда я выплусь. Хочешь поговорить в... (обозначить время)?»

- «Мне очень хочется поддержать тебя, но сейчас мне надо разобраться с... (проектом, делом и т. д.) Свяжемся попозже?»
- «Знаешь, мне некомфортно обсуждать это с тобой. У тебя есть с кем решить эту проблему?»

Конечно, бывают ситуации, когда вам придется помогать даже в отсутствие сил, особенно если вы родитель или ухаживаете за кем-то, кто нуждается в вас. Каким образом вы сможете установить границы, зависит главным образом от того, каковы ваши отношения с этим человеком, какие ресурсы в вашем распоряжении и какова ситуация. Постарайтесь сконцентрироваться на своих возможностях и на том, что находится в зоне вашего контроля. Возможно, даже установив границы, вы все равно будете сильно переживать, если проблема затронула близкого вам человека. Но границы тем не менее помогут вам не утонуть в эмоциях и не переживать боль сильнее, чем это необходимо. Таким образом, вы сосредоточитесь на помощи другому человеку и на том, что ему действительно нужно.

Помните, что задача — создать пространство для проживания боли, а не нести ее бремя на себе. Когда вы делаете это, то проявляете эмпатию, признаете опыт другого человека, уточняете, как можете помочь, и подтверждаете его эмоции. Если вдобавок пропускать через себя боль, это будет тяжело и обременительно. А кроме того, не поможет ни ему, ни вам.

Когда возникает импульс помочь или решить чьи-то проблемы, можно задаться следующими вопросами.

- Нарушаются ли мои границы, когда я пытаюсь помочь?
- Чувствую ли я себя эмоционально или физически истощенным после помощи?

- То, что я предлагаю, действительно помогает человеку?
- Что мотивирует меня оказывать помощь именно в таком ключе?
- Раздражаюсь ли я от своей роли в данной ситуации?
- Подхожу ли я для того, чтобы помочь в этом вопросе?
- Спросила ли я у этого человека, какая помощь ему нужна?
- Помогая ему, трачу ли я собственные важные ресурсы?
- Помогая, я чувствую безнадежность и то, что меня не ценят?

Помогать эффективно — значит слушать, искать понимание, подтверждать опыт человека, проявлять эмпатию и устанавливать здоровые границы для себя и для него. Не страшно, если вы не всегда говорите правильные слова, — вы же не поздравительная открытка. Людям свойственно ошибаться. Снимите с себя этот груз и не ждите от себя совершенства во всем. Руководствуйтесь теми ключевыми компонентами, которые я перечислила выше, и вы удивитесь, как много могут изменить даже небольшие поступки и фразы.

Быть человеком — значит видеть негатив

Поддержка людей и выслушивание их жалоб могут очень выматывать. Когда мы не в состоянии исправить ситуацию или тема слишком угнетающая, может возникнуть желание полностью исключить человека из нашей жизни, навесив на него ярлык негативного. Однако люди негативны по своей природе — это качество сохраняет нам жизнь.

Наша тенденция обращать больше внимания на плохие новости и игнорировать хорошие — это не случайность, а продукт эволюционного развития, необходимый для выживания. Главная функция человеческого мозга — выискивать опасности, чтобы выжить, а вовсе не испытывать счастье. Вот почему постоянное позитивное мышление может оказаться токсичным и опасным. Без здоровой доли негативности на человечестве можно было бы ставить крест.

На заре истории способность обращать внимание на плохие и опасные стороны жизни была буквально вопросом жизни и смерти. Люди, способные учуять опасность и быстро отреагировать, выживали гораздо чаще. Мир с тех пор сильно изменился, но наш мозг остался все таким же. Вот почему мы можем видеть опасность в тех местах, где ее нет, или реагировать непропорционально реальной угрозе. Ваш мозг не распознает разницы между настоящей опасностью и предполагаемой [3]. Знаю, звучит странно, но чем лучше вы поймете негативное мышление и его назначение, тем быстрее станете замечать момент, когда эта древняя программа включается в вас и в окружающих.

Люди также склонны предпочитать негативную информацию, поскольку она влияет на мозг сильнее, чем позитивная. В исследовании, проведенном психологом Джоном Качиоппо, людям показывали изображения с негативным, нейтральным и позитивным смыслом. Первые вызвали куда более сильный отклик в коре головного мозга, из чего следует, что людям сильнее врезается в память негативный стимул. Кроме того, во время показа отрицательных, опасных или угрожающих изображений в мозге наблюдалась повышенная активность нейронов [4]. Людям свойственно:

- помнить травматичные события ярче, чем позитивные;

- помнить оскорбления больше, чем комплименты и похвалы;
- более интенсивно реагировать на негативные стимулы;
- помнить о негативных вещах гораздо дольше, чем о позитивных;
- реагировать на негативные события острее, чем на позитивные;
- усваивать больше информации из болезненных ситуаций и отрицательных результатов;
- концентрироваться на том, чем надо пожертвовать ради достижения цели, а не на том, что мы приобретаем;
- концентрироваться на негативной информации о новом знакомом;
- помещать негативные воспоминания в долговременную память чаще, чем позитивные.

Раз уж мозг уделяет столько внимания негативу, разве удивительно, что нам сложно сохранять круглосуточный оптимизм! Нужно признать, что человеческое сознание просто ориентировано на то, чтобы мы оставались живыми и здоровыми. Тогда мы сможем выработать новые стратегии жизни в современном мире, которые не требуют от нас видеть провалы и угрозы там, где их нет.

Нет, вы не выкинете весь негатив из своей жизни

В интернете есть тысячи статей о том, как освободиться от негатива, и меня это весьма забавляет. Когда я слышу эту фразу, то хочется спросить: «Что вы вообще имеете в виду?»

Вы оборвете контакты с любимым, кто выскажет жалобу? Какие темы вы собрались записать в черный список? В свете всего, что мы только что узнали о работе мозга, думаю, уже понятно, что исключить весь негатив из жизни не получится и делать это даже опасно.

Когда люди говорят, что им не нужен негатив, я слышу, что им не хочется страдать и нагружать себя вещами, от которых неприятно и дискомфортно. Эту фразу обычно используют как повод не работать над собой, с чистой совестью избавиться от каких-то людей в своем окружении или игнорировать кричащие проблемы современного мира. Это очень опасно для наших социальных связей и приведет к тому, что мы потеряем связь с людьми, которые не склонны к насилию и токсичности, а просто проходят через трудный жизненный период.

Если вы исключите из жизни всех людей, которые проявляют негатив, у вас никогда не сформируются близкие отношения, ведь они развиваются через совместный болезненный опыт и трудности. Разумеется, если человек плохо с вами обращается, проявляет агрессию и не ценит ваши отношения, нужно пересмотреть эту связь и, возможно, действительно подвести черту. Однако «негативностью» могут считаться и депрессия, и серьезная потеря, например смерть родителя или увольнение с работы, и большие жизненные перемены, и проблемы со здоровьем. Далеко не всегда такой человек проявляет токсичность или насилие. Просто иногда жизнь становится трудной.

Если вы размышляете о том, как «очистить свою жизнь от негатива», попробуйте спросить себя:

- Могу ли я обозначить границы в этой ситуации?
- В этом человеке или ситуации есть нечто, что я воспринимаю как угрозу?

- Эти ситуация или человек провоцируют во мне какое-то чувство?
- Что улучшится в моей жизни, если я избавлюсь от этого негатива?
- Есть ли что-то полезное, чему я могу научиться здесь, прежде чем избавиться от этого?
- Я действительно обозначаю границу или убегая от некой важной темы?
- Почему я хочу жить без негатива?
- Если бы я сама проходила через такой же опыт, как бы я себя чувствовала оттого, что человек вычеркнул меня из своей жизни?

Это не значит, что нужно мириться с постоянным негативным фоном. Просто стоит работать с тем, что есть, и стремиться к большей эмоциональной и ментальной гибкости. Кроме того, можно позаботиться о своем чувстве безопасности. Например, такими способами.

- Уделяйте особое внимание хорошим вещам. Мы знаем, что замечать хорошее нашему мозгу гораздо сложнее, чем плохое. Прилагайте усилия, наблюдайте за тем, как чувствуете себя, можно даже записывать свою внутреннюю работу. Ведение дневника поможет упорядочить память и настроить фокус внимания, а также позволит возвращаться к ценным воспоминаниям в будущем.
- Отслеживайте внутренний диалог. Он часто построен на негативном мышлении. Мы говорим себе: «Ничего у меня не выйдет» или «Меня все ненавидят». Когда бы ни появились такие мысли, посмотрите, получится ли у вас задержать на них осознанное внимание и логически проанализировать.

- Посмотрите на ситуацию другими глазами. Это еще называют «умственная ревизия». Представьте, что вы детектив и вам нужно определить, что стоит за вашими мыслями. Насколько веско звучали бы эти утверждения в суде? Поищите в аргументах слабые места и серые зоны. Есть ли другие способы объяснить происходящее?

Но я терпеть не могу «негативных людей»

Я знаю, что большое количество негатива может перегружать и действовать на нервы. Вполне понятно, что некоторым хочется окружить себя счастливыми, приятными и позитивными вещами. Но наш мир бывает непредсказуем и хаотичен, поэтому вокруг всегда найдется что-то, требующее нашего внимания и эмоциональной реакции. Если мы будем игнорировать эти сигналы SOS, мир никогда не изменится, а наши отношения не будут уходить дальше поверхностных светских бесед. Окружать себя негативом и реагировать на каждый зов о помощи не нужно — вы имеете право обозначать свои границы. Однако я хотела бы пересмотреть привычный взгляд на «негативных людей».

Должна сказать, что я в принципе не верю в негативных людей. Я верю, что есть люди, которые:

- чувствуют себя в опасности;
- страдают;
- были травмированы;
- не имели опыта «хороших» эмоций и не знают, как их испытывать.

Этим группам людей свойственно иметь больше негативных мыслей и строить свой психический опыт на негативном мышлении. Но они не являются «негативными людьми», которые не могут измениться и которых остается лишь выкинуть из нашей жизни. Опять же, я не говорю о насильственных отношениях, эта ситуация совсем другая. Игнорирование негативных людей и обрыв контактов с ними — это не то же самое, что выстраивание границ для человека, причинившего вам вред. Устанавливать границы с людьми, склонными к абьюзу, — это ваше право и даже в какой-то степени обязанность по отношению к себе. Я имею в виду нашу привычку записывать человека в «негативщики», когда он:

- говорит о трудных переживаниях;
- обсуждает проявления реального неравенства и проблем современного мира;
- обвиняет нас в том, что мы его чем-то обидели;
- провоцирует в нас неприятные чувства.

Негативность стала ярлыком для вещей, которые нам не нравятся и с которыми мы не хотим сталкиваться. Мы можем назвать человека негативным ради того, чтобы заставить его замолчать или снять с себя ответственность за происходящее. Угнетает ли негативность? О да, бывает. Но она также заставляет нас признать важные явления, наладить отношения или запустить перемены. Что бы мы без нее делали? Человека, говорящего о социальной несправедливости, которая затрагивает его, хочется заткнуть, ведь он расстраивает нас и напоминает о том, о чем думать неохота: о наших привилегиях. И с другом говорить о здоровье не хочется: придется думать о собственной смертности. Мы предпочли бы не слышать о том, как приятеля уволили, потому что такая новость вызывает чувство безнадежности и беспомощности.

Есть столько причин, по которым негативность и жалобы могут угнетать и тревожить нас, и в основном они связаны именно с нами и не имеют никакого отношения к так называемому негативщику. И потом, давайте признаем, что мы все периодически бываем немного негативными.

Если вас тянет навесить на кого-то этот ярлык, попробуйте задать себе несколько вопросов. Они помогут разобраться, действительно ли человек ведет себя негативно или все не так просто.

- Из-за этого человека у меня возникает неприятная эмоция?
- Он напоминает мне кого-то из моей жизни?
- Он заставляет меня думать о проблемах, на которые жалуется и которые хочет обсудить?
- Мне не нравится то, на что он направляет мое внимание?
- Чувствую ли я беспомощность, когда этот человек делится со мной своими мыслями?
- Он причиняет мне вред или просто надоедает? (Есть разница.)
- Такое поведение считается насилием? Нужно ли мне установить границы в отношениях с этим человеком?
- Какой-то травмирующий фактор заставляет этого человека думать в негативном ключе?

Тяжелые чувства — это часть жизни, они бывают у всех. Мы знаем, что такие чувства и мысли нужны нам для выживания. Не будь у вас способности тревожиться, вы бы, вероятно, были мертвы. Не будь у вас способности грустить, вы не смогли бы определять приоритеты в жизни. А если бы вы никогда ни на что не жаловались, то ни одна проблема в вашей жизни не была бы решена.

Иногда я задаюсь вопросом: что, если негативным людям просто нужно больше эмпатии и понимания? Что, если это ключ к тому, чтобы помочь им стать оптимистичнее? Что, если каждый раз, когда мы прекращаем общение с человеком по причине его негативности, мы упускаем возможность узнать что-то о самих себе?

Говорить о реальных проблемах непросто. Порой это воспринимается как негатив. Но в такие моменты также происходят исцеление, прогресс и понимание. Интересно, что случится, если мы перестанем избегать этих разговоров, а вместо этого попробуем глубже разобраться, почему они вообще происходят. Нам нужно признавать проблемы, если мы хотим их исправлять. Когда мы даем людям пространство и поддержку, они с большей вероятностью почувствуют себя лучше и, в свою очередь, станут позитивнее. Нельзя бросить человеку дежурное утешение и рассчитывать, что проблема рассосется сама. Она останется и, вероятно, даже углубится. Необходимо замечать, когда мы вредим другим людям, и в такие моменты объективно оценивать свои действия. Негативность и жалобы дают нам доступ ко всей важной информации, чтобы открыть дорогу к переменам.

Как общаться с людьми, которые много жалуются

Постоянные, ничем не омраченные позитивность и счастье часто основаны на способности отвлекаться и дистанцироваться от всего, что может пошатнуть нашу картину мира. Если вы можете избавиться от любого негатива, просто выключив телевизор, ограничив темы разговоров и круг общения, — то вас можно поздравить. Вы

принадлежите к той небольшой группе людей, которым повезло знать о жизненных тяготах лишь понаслышке. Можно быть благодарным за это и одновременно осознавать, что в масштабах всего общества — это редкая удача.

У каждого из нас есть право закрыть глаза на проблемы, чтобы восстановиться и отдохнуть, — это необходимо. Невозможно круглосуточно поглощать тревожные новости и интернет-контент, вызывающий стресс. Будучи терапевтом, я порой провожу дни напролет, слушая тяжелые истории своих клиентов. Мне просто необходимо иметь в жизни отдушину и где-то восстанавливаться к следующему рабочему дню. Если бы я продолжала думать обо всем услышанном дни и ночи напролет, то выгорела бы эмоционально и никому не могла бы больше помочь.

Но как быть с людьми, которые живут внутри этих негативных новостей и тревожных историй? Они не могут просто закрыть на это глаза, им негде восстанавливаться.

На нас не лежит ответственность брать на себя их ношу, но если мы проявим больше эмпатии и глубже поймем мир, в котором они живут, то у нас может поменяться восприятие их поведения. Когда мы считаем, что окружающим просто нужно настроиться на позитив и думать о хорошем, стоит спросить себя:

- Какая часть их жизни — ловушка, из которой никуда не деться?
- Я могу отгородиться от каких-то вещей, с которыми они сталкиваются ежедневно?
- Как мне защитить себя и при этом проявить эмпатию к ним?
- Если бы мне пришлось переживать такой же опыт на ежедневной основе, как бы он повлиял на мой образ мышления?

Пытаться справиться с трудностями и болью необязательно значит быть негативным. Есть большая разница между обсуждением своего горя и жалобами на то, что в ресторане плохо обслужили. И эту разницу важно видеть.

Помните Сэма из шестой главы? На наших сеансах он постоянно жаловался. Ему нужны были поддержка и эмоциональная близость, и он знал, что пространство терапии даст ему эти вещи. Когда я нарушила сценарий и начала предлагать советы, то вмешалась в его процесс обработки своего опыта. Ему не это было нужно. Жалобы могут обременять, когда они повторяются или когда мы не знаем, чем помочь. В прошлых главах мы обсуждали, как жалобы могут вселить в нас чувство беспомощности и спровоцировать стремление поскорее решить проблему. Если в вашей жизни есть человек, который часто жалуется, существует много способов отреагировать на жалобу в процессе разговора. Есть более и менее удачные. Давайте пройдемся по ним вместе и определим, какие оптимальны, а какие оставляют желать лучшего.

Но перед этим будет полезно ответить на несколько вопросов для размышления.

- Есть ли у меня возможность помочь этому человеку?
- Могу ли я подтвердить его чувства?
- Разделяю ли я его тревоги и опасения?
- Насколько реалистична информация, которой человек делится со мной? Действительно ли я нахожусь в том положении, чтобы оценивать ее правдоподобность?
- Окажись я в такой ситуации, причинил бы мне боль такой опыт, сбил с толку или вызвал иное неприятное переживание?

- Какой реакции мне бы хотелось от окружающих в таком случае?
- Человеку просто нужно время, чтобы справиться с переживаниями, или они сопровождают его уже долгое время?
- Человек жалуется на какую-то проблему или у него период горевания, проживания травмы и т. д.?
- Относится ли эта проблема к частым и системным? Затрагивает ли она многих людей?

Ответы на эти вопросы помогут вам решить, как следует реагировать. Далее я перечислю распространенные способы ответа на жалобы [5].

Согласие и несогласие

В зависимости от жалобы вы можете ответить на нее согласием или возражением. Нельзя сказать, что согласие — универсальный, подходящий ко всему ответ. С другой стороны, несогласие не всегда означает, что вы проявляете равнодушие и холодность. Чтобы подтвердить видение другого человека, необязательно соглашаться с ним. Скажем, если я жалуясь на низкую температуру в комнате, а вам жарко, то вы можете сказать: «А, понятно, почему тебе холодно. На тебе топик без рукавов!» Не то чтобы вы согласились — вы просто подтвердили мой опыт и мою сторону конфликта. Многие люди считают, что согласие — неременное условие подтверждения чьей-то жалобы. В данной ситуации вы могли бы сказать: «Странно, в комнате двадцать шесть градусов, почему тебе холодно? Может, у тебя лихорадка?» Согласны вы или нет, главное — показать, что вы видите и признаете реальность другого человека. Это очень эффективный способ ответа на жалобу.

Оправдание или отрицание

Люди могут отвечать на жалобу, оправдывая или отрицая проблему. Это типичные ответы, когда вопрос касается отношений, и они лишь усугубляют пропасть между сторонами. Скажем, вы жалуетесь, что партнер никогда не моет посуду. Он может прибегнуть к отговорке вроде: «Ты никогда не просишь меня, а я очень занят!» Либо он может уйти в полное отрицание: «Это неправда, я столько всего делаю по дому». Отговорки и отрицание в ответ на жалобу редко срабатывают, потому что они вынуждают партнера защищаться. Обычно спор заканчивается на том, что вы оба жалуетесь, вместо того чтобы выслушать друг друга. Я бы рекомендовала воздерживаться от такого способа.

Сочувствие и поиск решения

Это очень распространенные ответы на жалобу. Из моего опыта, сочувствие и эмпатия работают очень хорошо. На самом деле во многих случаях заикленная жалоба может прекратиться после простого ответа: «Понимаю» или «Естественно, ты расстроена». С поисками решения сложнее: если человек не хочет этого, то ваши предложения будут отвергнуты. Убедитесь, что другой человек действительно ждет совета и решения, прежде чем предлагать что-то, — просто поверьте мне.

Встречные жалобы

Еще один способ отреагировать на жалобу — пожаловаться в ответ. Это значит, что когда человек сетует на какую-то проблему, то вы заговариваете о своих жизненных трудностях. Я бы могла сказать: «Эти ботинки так натирают ноги», а вы ответите: «У меня тоже неудобные туфли, хочется их снять прямо сейчас». Если вы выскажете встречную жалобу грамотно, она может быть очень эффективной.

Лучше всего это работает с низкоуровневыми жалобами, когда вам точно известно, что вы находитесь в похожих ситуациях. Но если человек испытывает сильный стресс или смятение, ситуация может вылиться в соревнование «у кого хуже». Я бы оставила этот способ для несущественных жалоб и избегала его в случае серьезных потерь, травм и других несчастий. В таком случае человек может почувствовать, что вы сравниваете ваш опыт или просто не понимаете, что происходит.

Нейтралитет или игнорирование

Последний способ — это не обращать внимания на жалобу вообще. Да, именно так: необязательно отвечать на каждую жалобу. Иногда люди жалуются просто потому, что хотят ощутить эмоциональное освобождение и очищение. По сути, им ничего от нас не надо. И когда человек жалуется так, можно просто продолжить разговор как ни в чем не бывало. Опять же, это лучше работает с жалобами низкого уровня, например возмущением насчет пробок по дороге в ресторан. Можно просто ответить: «Рада тебя видеть».

Что, если мне правда нужно отгородиться от этого человека?

В жизни бывают такие люди, которых надо вычеркивать из круга общения по ряду причин. Может быть, их негативный взгляд постоянно направлен на вас и вашу жизнь, или они проявляют насилие, хотят, чтобы у вас ничего не получилось, или никогда не создают пространство для ваших чувств, сколько бы сочувствия и понимания вы ни проявляли по отношению к ним. Это небезопасные отношения,

и вы не можете выражать свои чувства так, как я описываю в этой главе. Повторюсь, вам необязательно связывать себя с людьми, которые постоянно вредят вам или обижают вас. Доверяйте себе, когда чувствуете внутренний дискомфорт от таких отношений, и анализируйте, что происходит на самом деле.

Кроме того, вы всегда можете сказать человеку, что у вас нет сил и возможности помочь. Порой этот ответ действительно проявление сочувствия и эмпатии. Мы ведь можем переживать собственный непростой период в жизни, забирающий все время и ресурсы, или, возможно, быть не самыми подходящими людьми для помощи конкретно в этом вопросе. Совершенно нормально замечать, что чье-то настроение или присутствие вам в данный момент мешают. Границы — ваш лучший союзник в такой ситуации. Существует много способов сообщить человеку, что вам необходимо сосредоточиться на чем-то другом в данный момент.

Мы все немного негативны

Давайте признаем, что жалуются все. Кому-то, может быть, стоит уменьшить количество жалоб, а кому-то, напротив, использовать этот инструмент почаще. Но жалобы — это не то, от чего нужно избавиться полностью, да это и невозможно. У них есть ценное предназначение. Они объединяют людей, высвечивают важные аспекты реальности и помогают нам прорабатывать чувства. Иногда пожаловаться просто приятно, и это нормально.

Давайте помнить, что:

- Расстраивающие события будут происходить. Порой мир непредсказуем и страшен.

- Говорить о вещах, которые для вас важны, — это не негативность.
- Некоторые люди не смогут поддержать вас, когда вам нужно выговориться. Это не значит, что вы переходите границы и должны перестать делиться чувствами. Найдите «своих» людей.

Для размышлений

- Что я ищу в человеке, когда мне нужна поддержка? Что дает мне ощущение максимальной поддержки?
- Какие типы поддержки и помощи удаются мне лучше всего?
- Какие типы поддержки и помощи сильнее всего истощают меня?
- В отношениях я обычно даю больше, чем партнер, или меньше? Какие факторы влияют на эту динамику?

**Жизнь никогда
не пошлет тебе
больше, чем ты
можешь вынести.**

.....

Некоторых из нас жизнь бьет сильнее, чем мы можем вынести, и это данность. Несчастья не случаются потому, что человек «достаточно силен» для них. Вы и сами в этом убедитесь — наш мир несправедлив. На долю человека может выпасть такое, с чем невозможно справиться. Обращайтесь за помощью и помните, что никто не может быть сильным постоянно.

Глава 8

Дискриминация с улыбкой

Токсичный позитив и поиски счастья веками лежали в основе западной культуры. Из этой книги вы узнали, что такие силы проникают во все сферы общества и продолжают играть существенную роль в религии, здравоохранении, науке и в рабочей среде. Этот феномен совсем не новый и продолжает укреплять ту самую систему, в которой мы живем.

Я хочу предупредить вас, что эта глава может быть сложна для прочтения и восприятия. Даже готовиться к ее написанию мне было непросто. Я знала, что токсичный позитив глубоко пустил корни в нашем обществе, но не думала, что он настолько мощен и вездесущ. В голове не укладывается, как нечто хорошее может поддерживать систему неравенства и угнетения. Надеюсь, эта глава продемонстрирует, какими разнообразными путями токсичный позитив продолжает приносить страдания людям по всему миру.

Читать эту главу, возможно, будет дискомфортно людям, которые имеют инвалидность или хроническое заболевание; тем, чей цвет кожи или размер тела отличается от цвета кожи и размера тела большинства людей в их окружении; людям, которые относятся к гендерно-неконформным меньшинствам, принадлежат к женскому полу или представляют другую дискриминируемую группу. Пожалуйста, при прочтении заботьтесь о себе и пропускайте фрагменты текста, если читать их слишком больно или они не отражают ваш опыт.

Я буду затрагивать очень личные темы и поэтому хочу раскрыть свою идентичность, чтобы вы лучше поняли

мою точку зрения. Я американка, гетеросексуальная женщина немного за тридцать. У меня латиноамериканское происхождение, а моя мать — кубиноамериканка в первом поколении. Я замужем, мой муж — еврей, и ребенок тоже. В детстве я не голодала, я ни в чем не нуждалась и росла в финансовой стабильности. Мне практически не доводилось сталкиваться с расизмом, гомофобией, антисемитизмом, сайсизмом, эйблизмом и классицизмом. Я очень хорошо понимаю свои привилегии. Будучи женщиной, я, конечно, имела опыт гендерной дискриминации в разнообразных проявлениях, а что касается остальных видов предубеждений, то многие из них испытали на себе мой муж, родители и друзья.

Мне известно, что мой опыт накладывает отпечаток на то, как я говорю об этих проблемах. По этой причине я опираюсь на материалы, собранные профессиональными исследователями, которые специализируются на этих сферах и сами имеют одну или несколько из перечисленных идентичностей. У меня есть привилегия сотрудничать с широким кругом людей, работая врачом в Майами — городе с очень неоднородным населением, и этот опыт мне также пригодился для написания главы. Я не эксперт по антирасизму. Я никогда не узнаю, каково это — выживать в мире, имея одну из дискриминируемых идентичностей. Но я очень хорошо знаю, как токсичный позитив загоняет людей в тупик и причиняет боль. Мой опыт и исследования говорят, что слишком часто:

- вместо повышения доступности здравоохранения нам велят лечиться позитивным настроением;
- вместо создания безбарьерной среды для людей с инвалидностью нас заставляют восхищаться «героями, побеждающими любые препятствия»;

- вместо инвестиций в гендерное равенство мы концентрируемся на идеалах «счастливой домохозяйки» и женщины, у которой «все есть», поливая грязью «злых феминисток»;
- вместо того чтобы давать место в культуре различным типам фигур и бороться с идеализацией диет и худобы, мы делаем пустые заявления о бодипозитиве и любви к своему телу, а сами отказываемся что-либо менять в существующей иерархии;
- вместо того чтобы давать место в культуре разнообразным идентичностям и человеческим отношениям, мы даем изгнанным из социума людям минимум, чтобы они «были довольны», и потом удивляемся, отчего они не рассыпаются в благодарностях;
- вместо того чтобы более равномерно распределять материальные ресурсы в мире, мы печатаем книги о том, как разбогатеть за неделю, идеализируем трудоголиков, манифестируем исполнение финансовых желаний и принимаем за аксиому то, что усердный труд всегда приводит к успеху.

Давайте подробнее обсудим, как токсичный позитив поддерживает эти системы неравенства и как мы пришли к такому положению дел.

Газлайтинг высшей пробы

По своей сути токсичный позитив — это форма газлайтинга. Она говорит людям, что их восприятие реальности ошибочное, они все выдумывают и, кроме них, никому больше такое в голову не приходит. Мы видим, как газлайтинг цветет пышным цветом во многих текстах о позитивном мышлении.

Когда я начала работать с Луисом, он был огромным поклонником «закона притяжения». Иронично, что он решил обратиться именно ко мне, ведь во всех социальных сетях я, не стесняясь, критиковала его любимую концепцию. Наши первые сессии были посвящены манифестации и контролю над своими мыслями. Я внутренне морщилась, но решила продвигаться осторожно и для начала послушать, каким образом эти инструменты приносят ему пользу и какую роль играют в его жизни. Честно говоря, то, как я отношусь к способам, которыми клиенты справляются с трудностями, совершенно неважно. Если они работают и никому не вредят, то можно считать эти методы эффективными, и я буду продолжать работать с клиентами, чтобы достичь поставленной ими цели. Я не обязана любить их мировоззрение.

Я была заинтригована тем, что Луис продолжал ходить на приемы, несмотря на глубокое увлечение «законом притяжения», верность своим взглядам и несгибаемую веру в то, что они работают. Он продолжал ходить к терапевту, которая явно не была поклонницей таких убеждений. Мне стало ясно, что за этим что-то стоит, и я решила подождать, пока он сам не прояснит ситуацию.

Через несколько недель Луис начал делиться своим травматичным детским опытом. Он вообще не упоминал этого на первой консультации. Я считала, что ему нужно улучшить мотивацию и стать продуктивнее, так как он производил впечатление спокойного, рассудительного и собранного мужчины за тридцать, который просто хотел наладить сон и «жить полной жизнью». Но все же я видела, что мы болтаемся на поверхности, и если намеренно замедлиться и приложить больше усилий, то откроется более глубокий уровень.

Мы с Луисом начали говорить о его отношениях с бабушкой, которая его воспитала. Мать умерла, когда ему было десять лет, а отца он никогда не знал. На первой сессии Луис сообщил, что у него нет матери, а с отцом он никогда не встречался, но в целом описал свое детство как «обычное, хорошее». Замечаете здесь сценарий отрицания?

Через несколько сессий Луис начал делиться воспоминаниями об эпизодах насилия, пренебрежения и голода. Из своего детства он вынес горячее стремление никогда больше не чувствовать то, что ему пришлось пережить. У него всегда должны быть деньги на счету, еда на столе и дом, наполненный миром и позитивом, — во что бы то ни стало. Это и привело Луиса к «закону притяжения». Он искал способы контролировать свою жизнь и надежно обеспечить себе безопасность и благополучие. Позитивное мышление предложило ему воплощение этой мечты на тарелочке с голубой каемочкой.

«Самый мощный закон в мире» обещал принести ему тонну денег, умиротворения и счастья, если он только сможет сконцентрироваться на хорошем и забыть обо всем плохом [1]. Луис с присущими ему усердием и энергией принялся за дело. Он читал «правильные» книги, думал «правильные» мысли и отгородился от всего, что могло угрожать его планам на вселенское изобилие, — включая собственное прошлое. Но тут крылась одна проблема: от своей истории не убежишь. Детская травма все еще влияла на него — и чем больше он отрицал это, тем сильнее она проявляла себя в его взрослой жизни. Вскоре он стал плохо спать, его социальные связи ухудшились, а психику наводнили тяжелые воспоминания. Кроме того, Луис начал винить во всем себя, что подкосило его самоуважение. Он не видел выхода из этого глубокого кризиса.

Токсичный позитив, который мы видим во множестве книг про манифестации и «закон притяжения», далеко не новое изобретение. Это классическая форма газлайтинга, которая сообщает людям, что в мире нет жертв, а есть лишь соучастники. Токсичный позитив внушает, что предубеждения — это выдумки, что вы можете навлечь на себя болезнь одними лишь мыслями и что все получают в жизни именно то, что им предназначено. Я знаю, что Луис не первый и не последний клиент, сражающийся с этой идеологией. Мы все ищем способ достичь счастья и контроля над своей жизнью, а идея «закона притяжения» очень соблазнительна... до поры до времени.

Здоровье и счастье

Мы издавна ассоциируем здоровье и счастье. На инвалидность и болезни смотрят как на тяжкую ношу, и в массовой культуре нечасто можно встретить образы людей с инвалидностью или хроническими заболеваниями, изображенных нейтрально, как обычные люди. Обычно они становятся героями произведений в жанре «Ой какие молодцы!», где человек мужественно преодолевает выпавшие ему на долю тяготы, достигает невероятного успеха и обретает счастье в том виде, в котором его представляют люди со здоровыми телами. Мы требуем от людей, чье здоровье навсегда изменилось, искриться позитивом, а иначе обвиняем в том, что они сами навлекают на себя страдания и хотят быть жертвами.

Члены этой группы уже давно стали мишенью «полиции счастья». Последователи евгеники обещали, что их методы приведут к личному и общественному счастью, и верили, что любое эмоциональное состояние, кроме радости, вредит человеческой эволюции [2]. Вместо честного разговора

о текущих социальных, политических и экономических проблемах они предлагали примитивную картинку, где проблематика болезней и счастья проста как дважды два. Тех, кто был не согласен с их философией и методами, объявляли противниками науки, игнорировали или подвергали остракизму. В США евгеническое движение появилось в начале XX века, и это была мрачная эпоха для людей с физическими или ментальными заболеваниями и инвалидностью — общество обвиняло их во всех коллективных бедах [3].

Когда евгеника была на подъеме, людей, страдавших серьезными заболеваниями, лишали медицинского ухода, чтобы испытать на прочность. Было распространенной практикой ссылаться на «научные данные», которые якобы подтверждают, что существование больных людей вредит всему населению и порождает еще больше болезней и нежелательных социальных явлений. Людей с инвалидностью называли слабыми духом. Считалось, что они не могут взять себя в руки, для них характерны неподобающее душевное состояние, «невоздержанность, неконтролируемые приступы гнева, слабоволие, неспособность руководствоваться общественным благом, попустительское отношение к прокорму своей семьи, в отличие от своих добрых соседей... и психические приступы». Центральный тезис заключался в том, что эти люди отвлекают силы общества от достижения всеобщего счастья. Следовательно, для решения проблемы предлагалось избавиться от них и притвориться, что их вообще не существовало, — все ради высшего блага, разумеется [4].

Некоторые психологи в то время считали, что избавление от «слабых духом» людей принесет невероятный прогресс в достижении счастья и развитии всех групп общества. Слабый дух стал еще одним ярлыком для любого

человека с физическим или ментальным заболеванием, который не мог воплотить собой текущий идеал полезного, продуктивного и довольного члена современного ему общества. Из этого следовало, что надо запиравать, стерилизовать или убивать любого, кто угрожает общественному счастью. Ментально и физически больные люди считались одной из страшнейших угроз благополучию в то время, и многие не считали зазорным переходить от слов к делу [5].

Связь между здоровьем и счастьем по-прежнему остается весьма непростой. Книги, пропагандирующие «закон притяжения» и всякого рода манифестации, часто предполагают, что мысли и тревоги по поводу недугов к ним и приведут. Там также любят задавать вопрос: «Замечали ли вы, что те, кто много говорит о болезнях, постоянно болеют?» [6] Сразу скажу, что мой ответ — нет, не замечала. Я постоянно работаю с людьми, которые живут с хроническими заболеваниями или инвалидностью, а кроме того, многим моим родственникам приходится решать проблемы, связанные со здоровьем. И мне все еще не удалось обнаружить корреляцию между разговорами о болезнях и появлением болезней. Источников, где бы такая корреляция приводилась, я тоже не нашла.

Болезни и инвалидность, как правило, возникают из-за сложного стечения целого ряда неблагоприятных факторов. Вот список распространенных факторов, влияющих на наше здоровье в целом [7].

- социально-экономический статус;
- доступность здравоохранения;
- экологическое загрязнение;
- социальная поддержка и близкие отношения;
- неблагоприятные условия труда и безработица;
- дискриминация;

- религиозные убеждения;
- гендер;
- различные социальные веяния;
- употребление табака;
- доступ к качественной пище;
- употребление алкоголя и наркотических веществ;
- защищенная половая жизнь и сексуальное просвещение;
- государственные программы по скринингу заболеваний;
- стресс и навыки работы со своей стресс-реакцией;
- условия жизни и неблагоприятные факторы в детстве;
- индивидуальные особенности иммунной системы;
- индивидуальные особенности работы нейромедиаторов, нейромодуляторов и гормонов;
- генетическая предрасположенность.

Когда в обществе обсуждаются болезни и инвалидность, многие из этих факторов игнорируются или просто замалчиваются. Гораздо легче притворяться, что у каждого есть полный контроль над собственным здоровьем, и именно это токсичный позитив продолжает транслировать, чтобы поддерживать разрушительные идеи о человеческой физиологии. Мы не пытаемся разобраться, почему люди заболевают и почему не могут выздороветь. Не пытаемся понять, как адаптировать окружающую среду так, чтобы людям с хроническими заболеваниями и маломобильным было проще участвовать в общественной жизни. Вместо этого мы делаем упор на позитивность и силу мысли как главные инструменты исцеления. Нам трудно отнестись к больному телу как к нормальному проявлению человеческого опыта,

многогранного и достойного уважения, потому что связанный с этим «негатив» кажется невыносимым.

В своей книге *The Promise of Happiness* Сара Ахмед красноречиво описывает, как некоторые тела превращаются в объекты, угрожающие либо препятствующие нашему счастью. Явление становится положительным или отрицательным в зависимости от смысла, который мы ему придаем. На протяжении истории слабые, больные или покалеченные тела обозначались как несчастливые. Присутствие тела, которое не вписывается в традиционный нарратив здоровья, заставляет задумываться о собственных физической уязвимости и смертности [8]. Оно напоминает нам, что здоровье никому не гарантировано и в любой момент наш контроль над ним может быть утерян. Когда это несовершенное тело переживает и выражает эмоциональные реакции, отличные от радости и счастья, нам хочется дистанцироваться.

Остановитесь на минуту и подумайте, как мы реагируем на людей, живущих с хроническими болезнями и инвалидностью. Мы, как правило, ожидаем, что они адаптируются и присоединятся к людям со здоровыми телами либо уберутся с глаз подальше. Больным людям говорят «скорее поправляться», и единственная ситуация, когда они получают позитивное внимание, — это если они преодолели все преграды, вдохновляют своей энергией и радуют нас своими стойкостью и достижениями. Люди не отворачиваются от инвалидности и болезней, только когда они вписаны в привычный образ здоровья и счастья. Становится практически невозможно отделить здоровье от счастья, так что если первого вам не досталось, то хотя бы второе будьте добры демонстрировать. Это бесчеловечное и совершенно невыполнимое требование для большой доли населения.

Чтобы вычистить токсичный позитив из разговоров о здоровье, болезнях и инвалидности, нужно честно и прямо посмотреть на тяжелые и неприятные аспекты нашей реальности. Каждый из нас может в какой-то момент жизни заболеть или получить инвалидность — временную или постоянную. Здоровье не гарантия счастья, и наоборот. Человек может жить полноценно, не отвечая общепринятым стандартам «полноценного» тела.

Здоровье не гарантия счастья, и наоборот.

Что, если мы просто примем тело с инвалидностью как часть социальной среды? Со всеми его эмоциями, недостатками и многогранными проявлениями. Что, если мы позволим людям выражать свой внутренний мир и делиться своими чувствами независимо от их медицинского статуса? Возможно, настоящее здоровье и благополучие требуют, чтобы мы меньше пытались навязать людям счастье, а больше концентрировались на том, как наш мир может подстроиться под людей со всеми возможностями и диагнозами и интегрировать их в социум. Знаю, что звучит очень амбициозно, но что, если от этого зависит наше коллективное благополучие?

Неблагодарные

Погоня за счастьем тесно связана с расизмом и антииммигрантскими настроениями. Стереотипы «сердитой черной женщины», «обиженного мигранта» и «образцового представителя меньшинства» существуют уже много лет [9]. И снова для их укрепления во имя всеобщего блага была использована наука.

В начале XX века эмоциональный самоконтроль считался величайшей добродетелью, и ученые утверждали, что одни расы владеют собой лучше других. Чем лучше группа людей контролировала свои эмоциональные реакции, тем больше в них было цивилизованности. Ученые и элита мечтали создать «эволюционные утопии, в которых счастливые и контролирующие себя общества полны счастливыми и продуктивными людьми». Это означало, что надо избавиться от любых групп, которые выражают слишком много негатива и мешают достижению всеобщего счастья [10].

Образ «обиженного мигранта» стал в то время очень расхожим. Если вы казались подавленным, это воспринималось как признак низкого интеллекта. Люди, иммигрировавшие в США до и сразу после Второй мировой войны, особенно евреи, должны были хранить молчание о своих травмах и связанных с войной стрессах. Если они не изображали позитивный настрой, то окружающие считали, что они выбиваются из социальных норм и не могут держать себя в руках, а это грозило понижением их социального статуса. Официальная оценка иммигрантов также базировалась на оптимизме и продуктивности, а их личная история и обстоятельства никого не волновали. Это лишь затрудняло ассимиляцию мигрантов в новой культуре и усугубляло психологическое состояние. К иммигрантам выдвигались крайне высокие требования, и они рисковали быть исключенными из своей новой социальной группы, если не демонстрировали высокую работоспособность или каким-либо образом мешали окружающим наслаждаться жизнью [11].

Токсичный позитив также регулярно использовался, чтобы изолировать и заставить замолчать коренное население США и темнокожих. Ученые публиковали исследования, в которых доказывали, что у темнокожих меньший объем мозга и поэтому они страдают эмоциональной

несдержанностью, а значит, в конечном счете угрожают общественному благополучию. Целью было не допустить, чтобы «расово полноценные граждане развивали в себе расово вредные эмоциональные состояния и манеру поведения, что может нанести ущерб наследственному материалу будущих счастливых и здоровых обществ». Это означало, что расовые группы надо разделять, дабы «защитить» белых людей от тлетворного влияния прочих групп.

Сегодня мы продолжаем видеть, как позитивность и счастье применяются в виде оружия против сообществ темнокожих и иммигрантов. Реплики вроде: «Давайте забудем все конфликты и будем жить дружно» и «Мы все одна большая человеческая раса», как правило, нужны, чтобы свернуть неудобные разговоры о расизме и дальше замалчивать дискриминацию, чтобы не портить настроение в коллективе и не обострять разногласия. Проблема в том, что мы ставим «хорошее настроение» одной группы выше существенных жизненных проблем другой. Фактически мы говорим: «Ты пострадал, ну извини. Но твоя негативная реакция на расизм очень меня раздражает, так что давай замнем эту тему».

В рамках культуры позитива от иммигрантов и цветных людей ожидается, что они будут благодарны за то, что имеют, и радостно вольются в погоню за счастьем, завещанную отцами-основателями. Если их это не устраивает, то они могут «возвращаться туда, откуда приехали». И напротив, для тех, кто «добился и превозмог» в очерченных ему системой границах, мы используем позитивные стереотипы. В обиход вошли фразы типа «Она сильная темнокожая женщина», но при этом никто не задумывается, почему темнокожим женщинам приходится быть сильными и почему мы ожидаем от них этого. Образ счастливого и продуктивного иммигранта превозносится за ювелирное воплощение американской мечты об успешном

восхождении с низов социальной пирамиды. И пусть это положительно окрашенный стереотип и его часто используют как комплимент, однако он одновременно становится инструментом осуждения для тех, кто не может соответствовать этим высоким ожиданиям.

Сегодня расизм и другие формы угнетения сводятся к набору личных решений. Если у человека не получается повысить социально-экономическое благополучие, это потому, что он плохо старается. Слишком негативный, злой и неуживчивый. Недостаточно профессиональный, любит на все жаловаться, не ценит того, что имеет, и не ладит с окружающими. Озвучивать проявления социального неравенства считается инакомыслием. Людей с нестигаемым оптимизмом мы хвалим за то, что они никого не раздражают и не раскачивают лодку. Позитивность является цементом, скрепляющим социальную систему, она «берет наш покой», но фундамент уже дает трещины, и некоторые люди не готовы молчать и терпеть.

Возмутиться и выразить несогласие — часто один из самых эффективных способов запустить перемены в обществе. Позитивные установки и погоня за счастьем, по большому счету, призваны сделать людей послушными и управляемыми. Преобладает мнение, согласно которому слишком заметные и громкие люди нарушают чужое право на счастье, а ведь оно есть у каждого. И все, что может помешать моему позитивному настрою, неудобно, нежелательно и заслуживает порицания.

Счастливая домохозяйка и злая феминистка

Есть еще одна группа, которую втиснули в узкие рамки токсичного позитива. Это женщины.

Образ «счастливой домохозяйки» олицетворяет идеал женщины на заре современной эпохи, он предписывает при любых обстоятельствах, даже невыносимых, сохранять радостное расположение духа и излучать энергию. По сути, счастливая домохозяйка — это прекрасная фантазия. Нарядная и ласковая женщина, намывающая тарелки и с улыбкой накрывающая на стол по вечерам. В домашних делах она и самореализуется, и черпает вдохновение, а ее высшая цель — следить, чтобы ничто не омрачало счастье всех членов семьи [12]. Когда этот образ был растиражирован в 1950-х и 1960-х годах, многие женщины, к слову, уже вышли на рынок труда. И лишь те, у кого были время и деньги — в основном белые женщины, — могли позволить себе оставаться дома и воплощать эту фантазию. Этот образ активно критиковала Бетти Фридан, которая призывала освободить женщин от домашнего заточения [13]. Но, как указывала феминистская писательница белл хукс, вопрос о том, кто возьмет на себя домашние дела, когда женщина отправится искать счастье в большом социуме, оставался открытым. Оказалось, что эта роль предназначалась представительницам расовых меньшинств: им предстояло взять на себя нагрузку, связанную с ведением быта [14]. Из этого следовало, что лишь часть женщин освободится от стереотипа «счастливой домохозяйки», а остальные продолжат выбиваться из сил, пытаясь воплотить эту фантазию.

Белые женщины, которым было обещано счастье в социальных достижениях, тоже оказались одурачены. Их работу по-прежнему не воспринимали наравне с мужской, что отражалось как на зарплатах, так и в ограниченном списке доступных профессий. На рабочих местах были распространены случаи сексуальных домогательств, а в довершение всего от женщин все еще требовалось следить за бытовой жизнью семьи. Счастье по-прежнему было инструментом

поддержания традиционных гендерных ролей в обществе. Счастливые семьи непременно имели чистые и красивые дома, были гетеросексуальными, воспитывали послушных детей и почитали отца-патриарха, который строил успешную карьеру. Предполагалось, что эти компоненты и являются рецептом счастливой жизни, а если чего-то не хватает, то с вами что-то не так.

Любая женщина, отступающая от этой системы, считалась нытиком и пессимисткой. Сара Ахмед в своей книге *The Promise of Happiness* исследует образ феминистки. Согласно Ахмед, феминистку называют негативной личностью, когда она покушается на красивую картинку-фантазию, обещающую счастье в обмен на соблюдение гендерных ролей. О феминистках часто говорят, что они никем не любимы и неспособны влиться в нормальный женский коллектив. На самом же деле феминистки просто внимательны и благодаря этому замечают много возмутительного [15].

Сегодня мы видим фантазию о счастливой домохозяйке в самых разнообразных проявлениях. В соцсетях вам, возможно, попадались «мамские блоги». Тысячи аккаунтов посвящены созданию и поддержанию образа идеальной матери и домохозяйки. Картина состоит из обязательных элементов: удачный брак, опрятные и беспроблемные дети, дизайн-интерьер дома, который достоин собственного аккаунта в соцсети. Благодаря чему их семья процветает? Разумеется, благодаря позитивному настрою. Содержание таких блогов тщательно продумано и причесано, а граница между фантазией и реальностью почти неразличима. Мы не видим изнанку этих блогов, поэтому думаем, что можем достичь того же. Посты создаются с таким расчетом, чтобы читательницы видели в них что-то близкое, но не задавались лишними вопросами.

Следующий стереотип — женщина, у которой «все есть». Она профессионал, заботливая мать и верная жена. Ей нельзя пренебрегать гендерно-обусловленными функциями, и домашний очаг по-прежнему держится на ней, иначе ее неизбежно ждет критика. Ядро этого стереотипа составляют видимая легкость и реалистичность такого образа жизни. Граница между фантазией и реальностью размыта и здесь — мы должны верить, что с правильным отношением к жизни и трудолюбием это получится у каждой.

В свое время я попадала в обе ловушки. Женщине не скрыться от токсичного позитива, и сочувствовать твоим жалобам на материнство, брак или карьеру никто не будет: получишь ярлык негативной и неблагодарной. Я узнала, что райское место, где ты обретаешь счастье, когда сделала все «правильно», — это миф. Уделять всем сферам жизни равное внимание практически невозможно, и уж точно не получится делать это на постоянной основе. Можно просить помощи. Можно жаловаться и одновременно быть благодарной. Можно ставить под сомнение все, чему вас научили о женском предназначении, и организовать свою жизнь совершенно по-другому. Что бы вам ни говорили, гендерные роли не гарантируют счастье.

Будешь выглядеть как я и тоже станешь счастливой

Я не помню ни единого дня, когда бы меня не посетила негативная мысль о собственном теле. Это неотъемлемая часть нашей жизни до такой степени, что мне потребовалось много лет, чтобы просто заметить, что я начинаю проверять свой внешний вид и критиковать свою физиологию. Честно говоря, я думала, что это обычная часть жизни

женщины. Так делала моя мать, так делали все мои подружки. Через критику своего тела мы устанавливали контакты друг с другом и всегда знали, с чего начать разговор.

Культура диет и принятие тела постучались в мою жизнь через социальные сети. Я постепенно отписалась от инфлюенсеров с нулевым размером одежды и зелеными смузи, чтобы разнообразить свою ленту другими точками зрения. Когда я поняла, какое огромное место занимают диеты в современной массовой культуре, то испытала шок, прозрение, облегчение и ужас одновременно. Стало бросаться в глаза, насколько часто мы ставим знак равенства между худобой, здоровьем и счастьем. Здоровье неотделимо от стремления к худобе и токсичному позитиву. Они неразрывно связаны и поддерживают друг друга.

Индустрия диет — это многомиллиардный гигант, торгующий обещанием счастья, здоровья и худобы [16]. В конечном счете именно этот бизнес получает прибыль от наших комплексов, хотя и сулит нам освобождение от них. Нам твердят, что если мы победим еще одну слабость и потеряем еще один килограмм, то наконец заживем счастливо. Объявления, рекламирующие эту продукцию, буквально сочатся позитивом. Улыбающиеся, жизнерадостные люди бегают по солнечным пляжам и наслаждаются компанией таких же друзей. Вам продают фантазию, которая никогда не станет реальностью, ведь счастье не прилагается к какому-то определенному типу тела. Если вам попадались свои старые фотографии, вы, возможно, думали: «Ух ты, я замечательно выглядела!», а потом вспоминали, как сильно вы критиковали себя в тот период жизни. Именно это я и имею в виду. Это нескончаемый цикл. Соня Рене Тейлор, написавшая книгу *The Body Is Not an Apology*, в одном из своих выступлений задала важный вопрос, который помогает справиться с хищным маркетингом счастья

и худобы. Она попросила свою аудиторию задуматься: «Кто получает доход от моих комплексов?» [17] Я обожаю этот вопрос и часто использую в собственном противостоянии культуре диет, а также в работе с клиентами. Когда мы ставим вопрос таким образом, то можем сделать шаг в сторону от радужных обещаний и трезво посмотреть на то, как наша неуверенность в себе обращается против нас самих и корпорации наживаются на нас, раздавая несбыточные обещания.

Токсичный позитив — верный союзник культуры диет, но, кроме того, он частый гость в царстве бодипозитива. Когда я впервые встретила с концепцией «телесной позитивности», то была заинтригована. Мне подумалось, что она лучше бесконечной критики своего тела и уж точно лучше культуры диет и голоданий, однако все зашло слишком далеко. Оказалось, что свое тело нужно обожать, хвалить и тщательно выбирать слова, когда говоришь о нем или с ним. После многолетних самоограничений бодипозитив казался чем-то из другой вселенной как для меня, так и для моих клиентов. Это один из неочевидных ликов токсичного позитива. По аналогии с позитивными аффирмациями попытки внушить себе чересчур радостное отношение к своему телу могут быстро из полезных превратиться во вредные. Именно поэтому я отошла от бодипозитива и придерживаюсь концепции телесной нейтральности и принятия.

Термин «*телесная нейтральность*» начал набирать популярность в интернете в 2015 году. Он стал широко известен, когда через год Энн Пуарье стала использовать его в своих ретритах. Телесная нейтральность — это взгляд на свое тело через призму того, что оно делает, а именно помогает существовать в этом мире. Все тела имеют ценность независимо от своих возможностей и ограничений. Вместо

того чтобы всеми силами пробуждать в себе любовь к своему телу, эта концепция предлагает отказаться от любых сильных эмоций и категоричных суждений по отношению к нему. Выяснилось, что такой подход помогает снизить тревожность, депрессию и улучшает общее самочувствие [18]. В периодически возникающих негативных мыслях о своем теле нет ничего зазорного: время от времени нас заставляют прежние сценарии, но вы осознаете, что это происходит в контексте общества, которое ставит в приоритет удобу ради здоровья и счастья, так что не принимаете эти мысли на свой счет.

Довольствоваться малым

Мы относимся к счастью так, словно это объективная величина, хотя в мире существует множество определений, порой даже противоположных, того, что такое быть по-настоящему счастливым. По большому счету, что такое счастье, как его достигать и кому это позволено, решают люди, обладающие властью и ресурсами. Отсюда пошло представление о том, что счастливые страны — непременно богатые и индустриально развитые, несмотря на многочисленные доказательства обратного [19].

Мы также приравниваем счастье к материальным благам, и чем больше благ вы можете достичь, тем вероятнее вы станете счастливыми. Столько вещей способны привести нас к желанной цели: новая машина, новый дом, новая пара туфель. Все эти ключики к счастью стоят денег, и убеждение, что они освободят нас от экзистенциальной боли, глубоко зашито в нашем подсознании. Реклама открыто эксплуатирует стремление к полноценной и радостной жизни, чтобы продвигать продукты, которые якобы удовлетворяют эту потребность. Но что происходит, когда обещание не

сбывается? Мы продолжаем в том же духе. Может быть, купленная машина оказалась не самым удачным выбором, или дом нужен побольше, или туфли помоднее. Какой бы предмет мы ни купили, счастье длится недолго, а то и не приходит вовсе.

Взаимосвязь между достатком и счастьем непростая, и многие ученые предпринимали попытки объяснить, почему некоторые люди довольствуются малым, в то время как другие страдают, даже купаясь в роскоши. В недавнем исследовании более высокий доход был ассоциирован с уменьшением ежедневного уровня грусти, но оказался не связан с ростом ежедневного уровня счастья. Деньги не обязательно делают нас счастливее, однако они могут дать нам больше контроля над своей жизнью и таким образом снизить фоновый уровень стресса [20].

Очевидно, что токсичный позитив играет роль в поддержании современных классовых структур, приравнивая богатство к счастью и оказывая огромное давление на малообеспеченных людей, чтобы они превозмогали стоящие перед ними преграды и тоже стремились к счастью. Мы часто говорим: «Смотри, им так мало надо для счастья», чтобы объяснить, почему люди, не имеющие доступа к привычным западным возможностям и благам, тем не менее счастливы. Культура настойчиво требует стремиться к деньгам и счастью по указанному маршруту либо принять, что у тебя не получается, и все равно демонстрировать счастье. Здесь же мелькает вымученная благодарность, а от людей, которым дали минимум ресурсов, ожидаются постоянная радость и признательность за то, что у них есть доступ хоть к чему-нибудь.

Если кто-то не в состоянии достичь богатства и счастья, первым делом мы переводим стрелки на его отношение к жизни. Человек приложил мало усилий, не верил в успех,

не визуализировал свои материальные желания, да и вообще у него «менталитет жертвы». Мы редко обращаем внимание на системы, которые держат людей в ловушке, а вместо этого приводим индивидуальные факторы, щедро сдобренные токсичным позитивом. Чтобы избавиться от токсичного позитива в разговорах о материальном достатке, надо убрать из уравнения деньги. Мы знаем, что доступ к определенным ресурсам — безопасное жилье, благополучные близкие отношения, качественная еда, здравоохранение, — это краеугольные камни человеческого благополучия. Без этих вещей люди обречены оставаться и без счастья, и без социальных достижений. Если мы переключимся с обсуждения денег и счастья и вместо этого сосредоточимся на обеспечении равенства в базовых благах, люди смогут сами определять, в чем заключается их счастье.

Лишь бы вам было хорошо

В сообществе ЛГБТКИА+ мы также видим токсичный позитив. Раньше эти идентичности считались греховными и скрывались от широкой общественности. Власти и ученые использовали с такими людьми тот же подход, что и в случае иммигрантов, людей с инвалидностью и иноэтничных групп: изолировали их от общества, чтобы они не бросали тень на идеалы всеобщего счастья.

Обсуждения гендерной неконформности стали появляться в популярной литературе, но книги о гомосексуальных людях имели трагическую концовку. Небинарный человек мог следовать своей идентичности, но рассчитывать, что она приведет к счастью, не приходилось [21]. В попытках решить эту проблему мы побуждаем людей быть теми, кто они есть на самом деле, — но так, чтобы они строго придерживались заранее протоптанных нами дорожек

к счастью. Сара Ахмед пронизательно назвала их «сценариями счастья». Это руководства по тому, как стать счастливым. Они диктуют нам, что делать и как жить. И если выполнять все в точности, то добро пожаловать в рай [22].

Мы хотим помочь людям из сообщества ЛГБТКИА+ реализовать свою индивидуальность, но не выходить за рамки гетеронормативных сценариев. С одной стороны, ты можешь быть кем хочется, но с другой, если стремишься к счастью, надо жениться, заводить детей и строить карьеру. Пусть мы теперь принимаем больше идентичностей и типов отношений, но императив быть счастливым и позитивным в своем выборе силен как никогда. Люди говорят: «Для меня неважно, кого ты любишь. Я просто хочу, чтобы ты был счастлив». Предполагается, что этот «выбор» другой жизни должен гарантированно вести к счастью, а если нет, то что-то пошло не так. И мы устанавливаем для этих людей планку счастья, несмотря на то что гетеросексуальные пары разводятся в тревожно больших масштабах, а также сообщают в опросах, что они несчастливы в браке. Если вы трансгендер или небинарная личность и ваши отношения оказались неудачными, то, разумеется, причина том, что вы свернули не туда. Может быть, эта идентичность все-таки не для вас? Может быть, ваше разочарование и грусть означают, что вы просто запутались. Таким образом, обыденные решения наделяются огромным смыслом.

Это давление также распространяется на идентичность в целом. Ожидается, что если кто-то из сообщества ЛГБТКИА+ принимает себя и рассказывает о своей идентичности окружающим, то этот поступок решает все его проблемы. Человек сразу станет счастливыми, уверенным в себе, а все психологические трудности рассеются, как туман. Некоторым людям это действительно приносит улучшения во всех сферах жизни и облегчает стресс, но

для многих становится лишь одним из кусочков большого пазла. И если вы продолжаете грустить и страдать, то окружающие опять же начнут ставить под сомнение вашу идентичность. Может быть, вы что-то недопоняли. Может быть, вы все-таки гетеросексуальны или не являетесь трансперсоной. Вы уверены, что хотели именно этого? Единственный приемлемый результат с точки зрения общества — это безоговорочные позитивность, счастье и стопроцентная уверенность в своем решении.

Если мы хотим избавиться от токсичного позитива в разговорах о сообществе ЛГБТКИА+, то придется увидеть в нем живых людей с присущим им многообразием эмоций, которые простираются далеко за пределы их идентичности, статуса в отношениях и самоназваний. Нецелесообразно ожидать от кого-то круглосуточного счастья и оптимизма на том лишь основании, что он смог выразить себя. Вместо того чтобы приравнивать идентичность или самовыражение к счастью и позитиву, мы можем увидеть в них лишь один из элементов человеческого самоощущения, не такой уж большой и в вечном процессе развития.

*Какой бы путь
вы ни избрали
в жизни, главное,
чтобы он привел вас
к счастью.*

.....

Живите той жизнью, которая стимулирует вас развиваться, наполняет ощущением смысла и приносит моменты радости. Откройте себя всему разнообразию эмоций и опыта. Найдите свои ценности и следуйте им до конца, осознавая, что иногда жизнь будет вызывать стресс и это придает ей ценность.

Глава 9

Как жить полной жизнью в непростом мире

Да, жизнь трудна, но это не значит, что нас ждут постоянные страдания. В мире есть место для счастья, так же как и для боли. Можно создать пространство для разных жизненных проявлений, не отвергая ни плохое, ни хорошее, ни нейтральное.

На протяжении книги вы научились тому, как встраивать в свою жизнь здоровое количество жалоб и благодарности, балансировать между негативным и позитивным настроением, а также проявлять эмпатию и устанавливать границы. Все это помогает нам сделать жизнь полноценнее. Мы знаем, что фальшивая улыбка и цензура собственных мыслей не решат больших проблем, свойственных человеческой жизни. Нам нужно научиться создавать пространство как для хорошего, так и для плохого, и жить в соответствии со своими индивидуальными ценностями, целями и талантами.

Перестаньте стремиться к счастью

Начнем с того, что нужно бросить затею достижения счастья. Да, звучит странно. Как же я стану счастливой, если не пытаюсь достичь счастья?

Вот несколько вопросов для размышления.

- Если счастье — это ключ к осмысленной жизни, почему многие из нас до сих пор несчастны?

- Принесла ли плоды ваша гонка за счастьем на данный момент?
- Какие моменты вашей жизни можно назвать самыми счастливыми? Вы ощущали какие-то другие эмоции параллельно?
- Ждете ли вы момента прозрения, когда наконец счастье снизойдет в вашу жизнь?

Наша культура одержима идеей достижения счастья уже несколько веков, но результатов что-то не видно. Исследования показывают, что чем больше люди ставят счастье своей целью, тем менее они счастливы [1]. Американцы вкладывают в поиски счастья больше времени, энергии и денег, чем любая другая нация, и все же счастья не прибавляется [2]. Согласно Всеобщему социологическому опросу, с 1972 года уровень счастья американцев практически не изменился [3]. Так что, несмотря на огромные усилия и концентрацию на этой цели, мы что-то делаем не так.

Набрав в поисковике «В чем секрет счастья?», вы мгновенно получите 480 миллионов результатов. Каждая ссылка обещает свой путь к призрачной цели. И хотя идеи частично пересекаются — почти везде фигурируют отношения и благодарность, — в списках используются разные методологии и подходы, основанные на научных данных. В каждом исследовании при этом изучается отдельная социальная группа и почти не учитываются культурные факторы, которые могут повлиять на отношение к счастью.

Элементы счастья постоянно меняются в зависимости от того, где вы живете, какой у вас пол, возраст и другие параметры. Нам пропагандируют универсальный путь к счастью, один на всех и без вариативности. Это стандартизированный список социально одобряемого поведения, которое при верном выполнении приведет вас в землю обетованную.

Магистральный путь — быть здоровым, отучиться в школе и институте, найти работу, вступить в брак, завести детей, выйти на пенсию и умереть. И пока вы проставляете галочки напротив этих пунктов, от вас ожидаются благодарность, правильное мышление и отсутствие жалоб. К сожалению, очень многие из нас не в состоянии добраться до этих вех или просто не испытывают такого желания.

Я принадлежу к тем людям, кто дословно выполнил эту инструкцию. Моя жизнь сложилась в соответствии с социальными ожиданиями, и в правильные временные отрезки времени произошли правильные события, что действительно принесло мне ощущение самореализации и много моментов счастья, потому что именно это я хотела и ценила в жизни. Если ваша дорога такая же, то отлично. Но, как терапевт, подруга и член большой семьи, я видела: та же дорога к счастью разрушает людей и оставляет их с ощущением своей никчемности, когда им не удается достичь цели предписанными способами.

А что, если не каждый человек придет к счастью по указанной нам дороге? Что, если нам внушили цель, которую нельзя четко определить, измерить и в итоге достичь? Вот почему я прошу вас перестать участвовать в этой гонке раз и навсегда. Давайте вместо этого сосредоточимся на том, чтобы самореализоваться, проторить собственный путь и следовать в жизни личным ценностям. Может быть, ваш путь и впрямь «традиционный», а может быть, и нет. В любом случае он достоин уважения.

Жить ценностно-ориентированной жизнью

Чтобы обрести чувство реализованности, нужно жить в соответствии со своими ценностями. Ценностно-

ориентированная жизнь очень отличается от счастье-ориентированной. В последнем случае мы акцентируем внимание на том, чтобы быть в хорошем настроении, стремимся лишь к позитивным и радостным переживаниям и видим главную цель в достижении счастья. Но ценностно-ориентированная жизнь, напротив, отталкивается от ваших приоритетов, к которым и нужно найти дорогу. Жить в соответствии со своими целями не всегда подразумевает радость, но зато такая жизнь выстраивается в соответствии с тем, кто вы и чего хотите.

Счастье-ориентированная жизнь

- Заботиться лишь о тех вещах, идеях, событиях и людях, которые повысят уровень счастья.
- Следовать правильным путем, который ведет к счастью, даже если это совсем не то, чего вам хочется.
- Любые болезненные и негативные мысли представляют угрозу вашему счастью и должны быть искоренены.
- Любой, кто жалуется, противоречит и страдает, наносит вред вашему счастью.

Ценностно-ориентированная жизнь

- Понимание того, какие вещи, идеи, события и каких людей мы ценим в жизни.
- Ваши ценности будут мотивировать вас и помогут найти свой путь.
- Ваши боль, жалобы и стрессовые чувства часто напрямую связаны с вашими ценностями, а значит, их можно принять как часть пути.
- Вы можете выбирать отношения, основываясь на своих ценностях, и признавать, что они не всегда будут легкими и приятными.

- Счастье ждет любого, кто полностью посвятит себя его достижению. Если вы несчастливы, значит, просто не старались.
- Жизнь в соответствии со своими целями принесет мне и моменты счастья, и моменты страданий. Они могут происходить одновременно.

Один из моих любимых инструментов в построении ценностно-ориентированной жизни — терапия принятия и ответственности. Она помогает людям развивать психологическую гибкость, то есть способность находиться в моменте и признавать чувства и телесные ощущения, даже если они некомфортны или болезненны. Этот вид гибкости подталкивает нас к тому, чтобы смотреть на наш эмоциональный опыт без осуждения, а не принимать жизненные решения, руководствуясь избеганием любого дискомфорта или боли [4]. Постоянный поиск счастья и позитива может спровоцировать избегание, особенно когда нам кажется, что негативные мысли приведут к нашему поражению. Так что, вместо того чтобы искать, где бы еще набраться «положительных» впечатлений, лучше сфокусироваться на том, что приближает нас к своим ценностям.

Первый шаг к ценностно-ориентированной жизни — это определить сами ценности. Помните, что они могут меняться с течением времени, и то, что для вас важно сегодня, необязательно останется вашим приоритетом на всю жизнь. Ценности не должны быть правилами или приказами. Это маяки, которые помогают принимать решения и самореализовываться.

Начните с обдумывания целей в каждой из четырех областей своей жизни: работа и образование, отношения, здоровье и саморазвитие, досуг. Не у каждого цели совпадают, и правильных ответов не существует. В каждой из этих колонок запишите свои ответы.

- Что для меня важно?
- О чем я забочусь, что меня беспокоит?
- Над чем я хочу работать?
- Какие ценности вложили в меня культура и семья? Являются ли они важными для меня как отдельной личности сегодня?

Ваша ценность — это не конкретная цель. Скорее она отражает то, как вы хотели бы прожить свою жизнь. Например, у вас может быть цель проводить один вечер в неделю наедине с мужем. В таком случае за этим стоит ценность «быть внимательной и заинтересованной супругой». И вы воплощаете эту ценность через совместно проведенное время.

Если вам трудно определить свои ценности, подумайте о целях и поступках, которые вы хотели бы совершать, а затем разберитесь, какая ценность за ними стоит. Кроме того, можно найти в интернете прекрасные списки ценностей, от которых можно отталкиваться.

Вы можете обнаружить, что у вас есть ценность «проводить время с семьей», но при этом вы работаете восемьдесят часов в неделю — тут, в принципе, уже понятно, что именно нужно изменить ради воплощения этой ценности. Такое умственное упражнение помогает проверить, действительно ли это ваша ценность и правда ли, что семья для вас важнее, чем работа. Может быть, вы просто думаете, что так должно быть? Хорошо бы регулярно ставить под вопрос свои ценности и смотреть, как они согласуются с вашими фактическими действиями. Ценности будут меняться с возрастом и с переменами, которые естественным образом происходят в вашем окружении. Совершенно нормально проводить ревизию списка ценностей. Когда вы живете в соответствии со своими ценностями, то получаете гораздо больше удовлетворения и видите смысл

в текущих событиях. Не стоит ждать, что это всегда будет приятно, но мысль, что именно этого вы хотите, станет придавать вам сил.

Поддержка и пинок

Вот один из худших аспектов токсичного позитива: прибегнув к нему в неподходящий момент, мы рискуем оторваться от собственных эмоций и почувствовать себя хуже. Но порой нам действительно нужен небольшой стимул для движения вперед. Может быть, вы в одном шаге от завершения большой задачи или немного сбились с пути по дороге к следующей цели. Такое случается, и в подобной ситуации помогают сочувствие и поддержка. Но бывает необходим и небольшой пинок — для мотивации.

Если выбирать из этой книги единственный тезис, который я хотела бы дать вам в напутствие, то он будет таким: огромная сила заключается в понимании того, когда вам нужно сочувствие, а когда — стимулирующий пинок. Иногда нам нужно что-то одно, а иногда — и то и другое. Можно сравнить это с танцем, в котором вы вовремя переходите от одного движения к другому. Перекос в любую сторону чреват неприятностями.

Получать сочувствие и подтверждение своих чувств — очень важно. Не устану это повторять. Понятно, почему подтверждение чувств сейчас на пике популярности. До такой степени, что, если мы (или кто-то еще) подвергает эмоцию сомнению, пытается посмотреть под другим углом или не считает ее реальной на сто процентов, это называют газлайтингом. И я все понимаю, подтверждение чувств невозможно переоценить. Оно творит чудеса. Но порой мы слишком увлекаемся, тонем в этом чувстве и не можем найти из него выход. Нужно внимательно следить за этим и не

бросаться из огня в полымя — в попытке уйти от токсичного позитива не застревать в чрезмерном стремлении к поддержке.

Начнем с того, что такое поддержка и почему она приносит столько пользы. Ее можно спутать с одобрением, но это не одно и то же. Когда вы подтверждаете свое чувство, вы фактически говорите:

- Я отдаю должное своей человеческой природе, которой свойственно многообразие переживаний.
- Возможно, это чувство сейчас кажется нелогичным, и тем не менее я его испытываю.
- Я дам место этому чувству, позволю ему пройти, а затем разберусь в его истоках или пойду дальше.

Подтверждение обычно нужно в некий сложный момент. Когда я помогаю клиентам пройти через сложный опыт, то использую подтверждение перед тем, как перейти к мобилизации сил на нужное действие. Такая тактика позволяет нам пройти через бурю, и, оказавшись по другую сторону, мы решаем, что делать дальше. Может быть:

- это был плохой день или момент, и вы можете оставить его позади;
- эта реакция родилась из чего-то другого, и надо разобраться в ее источнике;
- вам просто нужна поддержка перед тем, как проанализировать ситуацию и двинуться дальше.

Этот процесс начинается именно с признания чувств. Оно ведет к пониманию и движению вперед. Подтверждение чувств работает гораздо лучше стыда, вины или токсичного позитива. И когда мы готовы применять его *в комбинации* с анализом и новым взглядом на ситуацию, эффект бывает очень заметным.

Ключ к наполненной и ценностно-ориентированной жизни часто находится в том, чтобы знать, что именно нужно подтвердить, сколько времени это займет и когда необходимо будет немного себя подтолкнуть. Попробуйте практиковать подтверждение чувств до тех пор, пока не исчезнут стыд и вина и вы не примете свои чувства как данность. Затем, если у вас есть конкретная цель или задача, можно попробовать себя подтолкнуть. Не торопитесь и замечайте, не всплывут ли оставшиеся вина или стыд. Если они усилятся или вы не почувствуете мотивацию, можно попробовать еще один толчок. Вот несколько вариантов.

- «Я чувствую (название чувства), и это нормально, его можно чувствовать. А этот проект мне очень важен, так что я сконцентрируюсь на нем».
- Заметить чувство и принять решение сходить на прогулку или сделать что-то, освежающее восприятие, а затем вернуться к текущим задачам.
- «У меня есть это чувство, и я позволю себе прожить его потом. Прямо сейчас мне надо разобраться с делами».
- Подумать о причинах, почему вам нужно выполнить задачу.

Точной формулировки здесь нет (поверьте, я бы с радостью вам ее дала). Главное — обратить внимание на свои ценности и цели, а также изучить, как вы реагируете на подтверждение чувств и на стимулирующий пинок. У каждого свое соотношение, в зависимости от ситуации.

Возьмите перерыв от самопомощи

Когда вы ступаете на путь ценностно-ориентированной жизни вместо счастье-ориентированной, этот процесс

может захлестнуть вас с головой. Многим людям хочется достичь всего и сразу, чувствовать себя все лучше и лучше. А я хочу сказать нечто противоположное тому, что вы прочитали, наверное, в каждой книге о самопомощи. Не форсируйте этот процесс, наоборот, берите паузы и даже вовсе бросайте его время от времени.

На первый взгляд, это противоречит здравому смыслу, но сейчас я объясню.

Я убеждена, что во внутренней работе и самонаблюдении скрыта огромная ценность. Как видите, я посвятила этому целую книгу и ежедневно пишу посты о том, как улучшать ментальное здоровье. У каждого из нас есть темы, требующие работы или изучения, которые помогут развиваться в роли партнера, родственника, друга или сотрудника. Иногда эту работу делать нужно, если мы не хотим пускать на самотек определенный аспект своей жизни. Ментальные заболевания и их профилактика — серьезное дело. Они требуют внимания, а лечатся только с профессиональной помощью.

Но я также замечая в соцсетях и своем кабинете опасный сценарий: люди становятся все более одержимы исцелением. Это их навязчивая идея. Они вкладывают ее в каждое действие. Это как орторексия (пищевое расстройство, при котором человек одержим идеей здорового питания), только для ума. Это фиксация на поисках корней любого явления, самодиагностика и избыточный поиск детских травм и событий прошлого, приведших к нынешней проблеме. На все есть книга, список, цитата или курс, который обещает помочь в достижении лучшей версии себя. Полезная концепция саморазвития становится разрушительной, когда люди застревают в ощущении своего бессилия, ущербности и неполноценности.

Вот несколько признаков того, что некая психологическая практика приносит вред.

- Постоянно всплывают новые темы для проработки и исцеления.
- Преследуют мысли о том, что с вами что-то не так.
- Вы убеждены, что вас не примут окружающие, если вы не изменитесь или не «исцелитесь».
- Возникают сожаление и чувство вины, если вы не стремитесь к внутреннему росту, здоровью и гармонизации личности постоянно.
- Вы осуждаете людей, которые не заняты этим на постоянной основе.
- Не разрешаете себе чувствовать противоречивые и трудные эмоции, потому что это означало бы признать свою «непроработанность».
- Большинство ежедневных дел (если не все) вращаются вокруг исцеления и самосовершенствования в том или ином ключе.

Я заметила несколько признаков того, что человек слишком глубоко погружен в исцеление и это ограничивает его жизнь. Он стремится в конечный пункт, которого по факту не существует. В те или иные моменты жизни я сама замечала за собой подобное. Во время учебы я была заиклена на том, чтобы предстать перед клиентами в лучшей профессиональной форме. Я стремилась стать максимально проработанной и цельной версией самой себя, потому что собиралась выступать как ролевая модель для людей, проходящих в мой кабинет. Кроме того, я хотела по щелчку избавляться от любых текущих чувств и бесконечно думала о том, как бы еще подправить себя, подлечиться, подучиться. Сегодня я спокойно включаюсь в терапевтический

процесс и так же из него выключаюсь. Могу почитать книгу о самопомощи, когда есть настроение, и убрать ее, когда не до этого. Жизнь стала приносить наслаждение и живые переживания, а страх несовершенства превратился в конструктивное понимание того, над чем надо поработать. Сегодня я нахожусь в процессе принятия и роста, а не в гонке за идеалом.

Темы для внутренней работы будут всегда, но вы не должны постоянно гнать себя вперед к счастью, здоровью и благополучию. Можно просто:

- посмотреть телевизор или кино без обучающего компонента;
- побездельничать;
- поспать;
- съесть что-нибудь, просто потому что оно вкусное;
- почитать что-нибудь для развлечения;
- подвигаться для удовольствия;
- бесцельно полистать соцсети.

Серьезно, съешьте печенку. Посмотрите кино. Почитайте книгу. Не все, что вы делаете, должно иметь глубокий смысл, расширять кругозор, развивать компетенции и укреплять организм. Можно просто побыть в моменте. Нет никакой финишной линии, жизнь — это не чемпионат по саморазвитию. Более того, как только вы «почините» один аспект жизни, из окружающего мира посыплются предложения исправить в себе что-нибудь еще. Ваша «лучшая» и «счастливейшая» версия себя всегда будет маячить на горизонте. Вы никогда не насладитесь этим миражом. На самом деле вы являетесь лучшей версией себя, когда ошибаетесь и прилагаете усилия, нащупываете границы и учитываете субъектность окружающих, извиняетесь, когда необходимо, просите

о помощи и живете по своим правилам. Полное отсутствие осознанности и внутренней работы действительно опасно. Это может стоить вам отношений, работы и других важных сфер жизни. Но одержимость саморазвитием — тоже не выход. Не бойтесь отдыхать и наслаждаться тем жизненным этапом, на котором вы сейчас находитесь, — в том числе можете отложить эту книгу и отписаться от меня в соцсетях. Честное слово, я не обижусь.

Можно просто побыть в моменте.

Когда полезно слегка пофантазировать

Бывают ситуации, когда мечты и позитивные образы могут принести огромную пользу. Габриэле Эттинген, автор книги *Rethinking Positive Thinking*, провела несколько исследований о влиянии позитивных фантазий и мечтаний на мотивацию. Полученные данные однозначно продемонстрировали: «Позитивные фантазии, желания и мечты, не основанные на прошлом опыте, не приводили к росту мотивации и деятельному, энергичному подходу к своей жизни. Они приводили к обратному». Это значит, что если у вас нет изначального опыта достижения какой-либо цели и вы полагаетесь лишь на мечты и фантазии о ее достижении, то вы не почувствуете себя более мотивированным [5]. Если я начну визуализировать, что в тридцать лет с ростом 160 см стану профессиональной баскетболисткой, направлять в этот образ энергию и вести себя так, словно мечта уже сбылась, — скорее всего, ничего у меня не выйдет.

Хотя работа Эттинген ясно продемонстрировала, что манифестации и притягивание желаний, как правило, не повышают мотивацию и не приводят к улучшению

результатов, подобные фантазии в определенных ситуациях оказались весьма полезны. Доктор Эттинген обнаружила, что мечты и позитивные фантазии помогают нам отвлечься, пока мы чего-то ждем или проходим через тяжелое событие. Этим приемом пользуются солдаты во время боевых действий, заключенные и умирающие. Он действует наиболее мощно, когда у нас нет возможности действовать и остается лишь терпеть. Человек получает кратковременное удовольствие и может сфокусироваться на процессе ожидания [6].

Кроме того, с помощью позитивных фантазий можно мысленно испытать, каково это — достигнуть своей цели, и столкнуться с предполагаемыми последствиями этого [7]. Скажем, вы мечтаете о карьере юриста. Вот вы представляете, как сидите за большим столом, общаетесь с коллегами и получаете хорошую зарплату. Но затем всплывают другие картины: долгие вечера за работой, многостраничные сложные документы. Вы начинаете сомневаться: так ли приятна эта фантазия? Может быть, юриспруденция — это не ваше? Позитивная визуализация отправляет вас в мысленное путешествие, где вы понимаете, хочется ли вам воплощения этой мечты. А дальше можно приступить к делу.

Итак, позитивные фантазии помогают нам:

- справиться с временной болью;
- сохранить терпение;
- выдержать ситуации, над которыми мы лишены контроля;
- облегчить свое состояние кратковременным удовольствием;
- четче представить свои мечты и желания.

Главное — различать, когда полезна позитивная фантазия, а когда нужно действовать.

Выяснить, что работает для вас

Не существует единственной дороги к полноценной жизни, и нет такой стратегии, которая работала бы для каждого. Как психотерапевт, я точно знаю, что это так (а на свете очень мало вещей, которые я знаю точно). Мы все ходим по этой планете с разными наборами ценностей, идентичностями, жизненным опытом и культурными нормами. Вы не отыщете такой психологической теории или практики самопомощи, которая подходила бы всем в мире, — и это нормально.

Вырвавшись из цикла токсичного позитива и гонки за счастьем, мы должны взглянуть на то, как хотим жить и как наш выбор влияет на окружающих. Это значит поставить в приоритет свои потребности и одновременно признать, что у каждого человека вокруг нас есть собственные ценности и свой образ жизни. Не мы решаем, в чем для них заключается счастье, но мы все равно можем ожидать от них выполнения договоренностей, устанавливать границы и защищать свою энергию. Бросив крысиные бега за счастьем, мы в итоге получаем пространство для того, чтобы проторить собственный путь и отказаться от навязывания другим своего представления о счастье. Все становятся свободнее.

Сходя с проторенной дороги к счастью, вы получаете доступ к гораздо большим благам. Вам открывается весь спектр эмоционального опыта: радость и боль, комфорт и раздражение, рост и стагнация. Вы сможете оседлать волну жизни и держать в уме, что нет окончательной точки, где ждет счастье. Это все. Вот что у вас есть — и все чувства, взлеты и падения, перемены и хаос определенно делают это путешествие увлекательным.

Послесловие

Напоминание о том, что значит быть человеком

В этой книге я поделилась с вами множеством мыслей. Наверняка вы пересмотрели некоторые представления о счастье и позитивном мышлении, читая эти главы. Я благодарна вам за чтение и за то, что вы открыты новому. Знаю, это непросто.

Напоследок я хотела бы сделать несколько замечаний о человеческой природе и пожелать удачи в путешествии по нашему миру, в котором вас будет сопровождать знание о том, как распознать токсичный позитив в естественной среде обитания. Надеюсь, это поможет вам интегрировать новую информацию в свою жизнь.

Вас ожидают очень разнообразные эмоции. Некоторые будут приятными, а некоторые — не очень. Принимайте их все.

Главный показатель, предсказывающий человеческое счастье, — качество отношений с окружающими. Возвращайте близким заботу, устанавливайте границы и помните, что отношения никогда не бывают идеальными.

Вы будете жаловаться и чувствовать негатив. Это не значит, что у вас низкие энергетические вибрации или плохая аура.

Жизнь будет подкидывать вам неприятности, и она же будет вознаграждать вас.

Далеко не на все жизненные ситуации уместно реагировать радостью.

Не все возможно для каждого конкретного человека, однако в вашей жизни все равно будут осмысленность, целенаправленность и радость.

Вселенная может послать вам больше, чем вы способны вынести, но когда-нибудь так или иначе вы найдете тех людей, места и вещи, которые нужны для преодоления этого испытания.

Как разглядеть токсичный позитив в естественной среде обитания

Токсичный позитив повсюду, но не считайте, пожалуйста, что все счастливое и оптимистичное непременно отравляет. Помните, что позитив не токсичен изначально, а *становится* таким. Я сделала эту таблицу, чтобы вам было легче сориентироваться в различиях применительно к реальному миру.

Токсичный позитив

- Не дает людям чувствовать то, что они чувствуют.
- Подразумевает, что люди негативны, если у них не получается найти светлую сторону.
- Стимулирует людей постоянно излучать счастье и во всем видеть добро.

Полезный позитив

- Предполагает ценность того, чтобы замечать хорошее: люди могут делать позитивные выводы в своем темпе.
- Признает, что люди испытывают широкий спектр эмоций, часть из которых дискомфортна, и позволяет людям увидеть как хорошую, так и плохую сторону ситуации.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Приводит к разрыву отношений и разладу в общении, потому что в жизни нет места негативу и плохой атмосфере.• Оперировать фразами и утверждениями, обесценивающими опыт человека, ради того, чтобы тот «чувствовал себя лучше» и «поборол негатив».• Заставляет выискивать исключительно хорошее и игнорировать все плохое.• Принуждает людей стыдиться неудачных дней или моментов срыва. | <ul style="list-style-type: none">• Позволяет признать, что не во всех ситуациях есть светлая сторона и тем не менее радость тоже будет в нашей жизни.• Стимулирует выражение эмоций у окружающих (с учетом границ) и у нас самих: иногда случается сначала прожить боль и только потом можно испытать счастье.• Помогает видеть и признавать взлеты и падения. |
|--|---|

Словом, если вам случится забрести в ресторан под названием «На позитиве», скорее всего, беспокоиться не о чем. Там можно хорошо провести время, вот и все! А токсичный позитив — это говорить другу в депрессии: «Что ты киснешь, будь на позитиве». Видите разницу?

Не весь позитив, счастье и хорошее настроение приносят вред. Помните, что надо учитывать момент общения, собеседника и обсуждаемую тему. Это лучший способ определить, является ли ваш позитив токсичным.

Благодарности

Я написала эту книгу, будучи беременной в разгар глобальной пандемии. Это был самый благодарный и непросто профессиональный опыт в моей карьере, и я уверена, что ничего не получилось бы без поддержки огромного количества людей в моей жизни.

Выражаю благодарность моему мужу: твои неустанная поддержка и интерес к моей работе питали меня энергией все время, пока я писала книгу. Это бесценный дар судьбы — иметь партнера, который желает, чтобы ты состоялась в профессии, и вкладывается в это при любых условиях. Я надеюсь, что мы продолжим поддерживать друг друга как партнеры и профессионалы. Из нас получилась отличная команда. Твои таланты переговорщика и юридические консультации также оказались очень кстати.

Я хочу поблагодарить своего сына, который обеспечил меня неиссякаемым запасом гормонов и эмоций, пока я писала эту книгу. Ты открыл во мне чувства, о которых я раньше и не догадывалась. И спасибо за бессонницу — я успела многое написать в эти тихие утренние часы. Не знаю, каким ты вырастешь, но я всегда буду гордиться тобой и надеюсь, что благодаря этой книге ты сможешь гордиться мной.

Моим родителям — спасибо за то, что показали мне, что всегда есть возможности для изменения и роста. Мама, ты моя лучшая болельщица, лучшая подруга и крепкая опора. Ты поддерживаешь мой блог с первого дня, помогаешь обкатывать новые идеи для постов, защищаешь от интернет-травли и раньше всех находишь опечатки. Спасибо за то, что стала той, в ком я всегда нуждалась. Глядя, как ты справляешься со своей жизнью, я поняла, что никогда не

поздно поставить себя в приоритет и научиться чему-то новому. Папа, спасибо, что научил меня строить желанную карьеру, никогда не принимать ответ «нет» и всегда просить того, чего заслуживаешь. Уверена, что свою неспособность работать по найму и соответствовать стандартам я унаследовала от тебя.

Я должна выразить благодарность человеку, который, как никто другой, научил меня устойчивости и сопротивлению токсичному позитиву: моей сестре. Я вижу, как ты идешь своей дорогой, меняешь направления и раскрываешь свой потрясающий потенциал, и это невероятно. Я так горжусь тобой. Спасибо за то, что каждый день учишь меня чему-то новому.

Спасибо родителям моего мужа: вы стали моей новой семьей, всегда интересуетесь моей работой и волнуетесь за меня. Но больше всего я благодарю вас за то, что воспитали мужчину, на которого я всегда могу рассчитывать. Я люблю вас всех. Привет и всей остальной моей большой южно-кубинской семье — я никогда не чувствую себя одинокой, зная, что вы за меня горой. Вы занимаете уникальное место в моей жизни.

Благодарю моего редактора Мэриан, моего литературного агента Лору Ли и всю команду TarcherPerigee. Огромное спасибо, что поверили в эту идею и поддерживали меня на протяжении всего пути. Вы сделали его простым и приятным. Я ценю ваше руководство, опыт и преданность. Я навсегда сохраню благодарность за то, что нам удалось вместе поработать, — каждая минута была бесценна.

Мои подписчики, ваши горячий интерес и поддержка помогли мне написать эту книгу. Спасибо за все лайки, репосты, комментарии и сообщения. Я также благодарю своих клиентов, которые вдохновляют и учат меня новому

каждый день. Это настоящий подарок — видеть мир вашими глазами. Эта книга — для вас.

И всем моим друзьям — спасибо за вашу бесконечную поддержку. Вы делились моими постами, засыпали меня вопросами о книге и обещали купить все экземпляры. Спасибо за то, что поддерживали мою мотивацию в те дни, когда я сомневалась, что эта затея взлетит. Я невыразимо благодарна каждому из вас за то, что вы есть в моей жизни.

Об авторе

Уитни Гудман — психотерапевт и популярный блогер. В основе ее методики лежит идея о радикальной искренности. В рамках частной терапевтической практики проводит как индивидуальные сессии, так и парные, помогая людям создать ту жизнь, которую они хотят. Ее работы публиковались в New York Times, Teen Vogue, New York Magazine, InStyle и Good Morning America. Уитни живет и работает в Майами (Флорида).

Рекомендуемая литература

Ahmed, Sara. "Killing Joy: Feminism and the History of Happiness." *Signs: Journal of Women in Culture and Society* 35, no. 3 (2010): 571–594. <https://doi.org/10.1086/648513>.

Ahmed, Sara. *Happiness*. Durham, NC: Duke University. <https://doi.org/10.1515/9780822392781>.

Andrade, Gabriel. "The Ethic of Positive Thinking in Healthcare." *Medicine*, December 21, 2019. <https://doi.org/10.18502/jmehm.v12i18.2148>.

Brackett, Marc A. *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions Thrive*. New York: Celadon Books, 2019.

Ehrenreich, Barbara. *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. Waterville, ME: Thorndike Press, 2010.

Oettingen, Gabriele. *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*. New York: Current, 2015.

Taylor, Sonya Renee. *The Body Is Not an Apology: The Power of Radical Self-Love*. Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers, Inc., 2021.

Yakushko, Oksana. *Scientific Pollyannaism: From Inquisition to Positive Psychology*. Switzerland: Palgrave Macmillan, 2019.

Примечания

Глава 1. Что такое токсичный позитив?

1. Ruan, Yan, Harry T. Reis, Wojciech Zareba, and Richard D. Lane. "Does Suppressing Negative Emotion Impair Subsequent Emotions? Two Experience Sampling Studies". *Motivation and Emotion* 44, no. 3 (2019): 427–435. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09774-w>.
2. Ehrenreich, Barbara. "The Dark Roots of American Optimism." Essay. In *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. Waterville, ME: Thorndike Press, 2010.
3. Ehrenreich, Barbara. "The Dark Roots of American Optimism." Essay. In *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. Waterville, ME: Thorndike Press, 2010.
4. Nicole, Riger R. "From the Archives: The Five Points of Calvinism." *Reformed Faith & Practice*, May 25, 2016. <https://journal.rts.edu/article/from-the-archives-the-five-points-of-calvinism>.
5. "New Thought." *Encyclopedia Britannica*. Encyclopedia Britannica, Inc. Accessed June 2, 2021. <https://www.britannica.com/event/New-Thought>.
6. Ehrenreich, Barbara. "The Dark Roots of American Optimism." Essay. In *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. Waterville, ME: Thorndike Press, 2010.
7. Gottschalk, Stephen. "Mary Baker Eddy." *Encyclopedia Britannica*. Encyclopedia Britannica, Inc., July 20, 1998. <https://www.britannica.com/biography/Mary-Baker-Eddy>.

8. Duclow, Donald. "William James, Mind-Cure, and the Religion of Healthy-Mindedness." *Journal of Religion and Health*, March 2022. <https://doi.org/10.1023/A:1015106105669>.
9. Duclow, Donald. "William James, Mind-Cure, and the Religion of Healthy-Mindedness." *Journal of Religion and Health*, March 2022. <https://doi.org/10.1023/A:1015106105669>.
10. Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich*. Sound Wisdom, 2016.
11. Peale, Norman Vincent. *The Power of Positive Thinking*. Samaira Book Publishers, 2019.
12. Yakushko, Oksana. *Scientific Pollyannaism: From Inquisition to Positive Psychology*. Springer, 2019.
13. Yakushko, Oksana. *Scientific Pollyannaism: From Inquisition to Positive Psychology*. Springer, 2019.
14. Hicks, Esther, and Jerry Hicks. *The Law of Attraction: The Basics of the Teachings of Abraham*. 1st ed. Hay House, Inc., 2006.
15. Coffey II, John K. "Happier Babies Have an Edge." *Scientific American*, October 16, 2019. <https://blogs.scientificamerican.com/observations/happier-babies-have-an-edge>.
16. Vassallo, S., and A. Sanson (Eds.) "The Australian Temperament Project." Australian Institute of Family Studies, May 30, 2013. <https://aifs.gov.au/publications/australian-temperament-project>.
17. Hurst, Katherine. "Manifestation Guide: How To Manifest Anything You Want In 24hrs." *TheLawOfAttraction.com*. Greater Minds. Accessed June 2, 2021. <https://www.thelawofattraction.com/manifest-something-want-24hrs-less>.

18. Oettingen, Gabriele. Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation. Current, 2015.

Глава 2. Почему позитив не всегда работает

1. Eker, T. Harv. Secrets of the Millionaire Mind: Mastering the Inner Game of Wealth. Harper Business, 2005.
2. Fairs, Marcus. “Google Has Had Negative Effect on Office Design Says Jeremy Myerson.” Dezeen, March 10, 2021. <https://www.dezeen.com/2016/03/22/google-office-design-negative-effect-interiors-jeremy-myerson>.
3. Janice, Irving. Essay. In A First Look at Communication Theory, 235–246. New York: McGraw-Hill Education, 1991.
4. Duncan, Cath. “A User’s Guide to Creative Tension.” Productive Flourishing, June 7, 2010. <https://www.productiveflourishing.com/a-users-guide-to-creative-tension>.
5. Jiménez, Jacinta M. “Toxic Positivity: The Unexpected Killer of Creativity in the Workplace.” LinkedIn, November 27, 2019. <https://www.linkedin.com/pulse/toxic-positivity-unexpected-killer-creativity-jiménez-psyd-bcc>.
6. Jiménez, Jacinta M. “Toxic Positivity: The Unexpected Killer of Creativity in the Workplace.” LinkedIn, November 27, 2019. <https://www.linkedin.com/pulse/toxic-positivity-unexpected-killer-creativity-jiménez-psyd-bcc>.
7. Dahl, Melissa. “Huh, Would You Believe That Forcing Employees to Act Happy Is a Terrible Idea?” The Cut, November 7, 2016. <https://www.thecut.com/2016/11/forcing-employees-to-act-happy-is-a-terrible-idea.html>
8. Tritch, Teresa. “Engagement Drives Results at New Century.” Gallup Management Journal, September 11, 2003. https://www.nova.edu/ie/ice/forms/engagement_drives_results.pdf.

9. Bright, David S., Kim S. Cameron, and Arran Caza. "The Amplifying and Buffering Effects of Virtuousness in Downsized Organizations." *Journal of Business Ethics* 64, no. 3 (March 2006): 249–269. <https://doi.org/10.1007/s10551-005-5904-4>.
10. Bright, David S., Kim S. Cameron, and Arran Caza. "The Amplifying and Buffering Effects of Virtuousness in Downsized Organizations." *Journal of Business Ethics* 64, no. 3 (March 2006): 249–269. <https://doi.org/10.1007/s10551-005-5904-4>.
11. Bright, David S., Kim S. Cameron, and Arran Caza. "The Amplifying and Buffering Effects of Virtuousness in Downsized Organizations." *Journal of Business Ethics* 64, no. 3 (March 2006): 249–269. <https://doi.org/10.1007/s10551-005-5904-4>.
12. Bright, David S., Kim S. Cameron, and Arran Caza. "The Amplifying and Buffering Effects of Virtuousness in Downsized Organizations." *Journal of Business Ethics* 64, no. 3 (March 2006): 249–269. <https://doi.org/10.1007/s10551-005-5904-4>.
13. Andrade, Gabriel. "The Ethics of Positive Thinking in Healthcare." *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, December 21, 2019. <https://doi.org/10.18502/jmehm.v12i18.2148>.
14. Andrade, Gabriel. "The Ethics of Positive Thinking in Healthcare." *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, December 21, 2019. <https://doi.org/10.18502/jmehm.v12i18.2148>.
15. "The Growing Crisis of Chronic Disease in the United States." Partnership to Fight Chronic Disease. Accessed June 2, 2021. http://www.fightchronicdisease.org/sites/default/files/docs/GrowingCrisisofChronicDiseaseintheUSfactsheet_81009.pdf.

16. "Disability Impacts All of Us Infographic." Centers for Disease Control and Prevention, September 16, 2020. <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/infographic-disability-impacts-all.html>.
17. Andrade, Gabriel. "The Ethics of Positive Thinking in Healthcare." *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, December 21, 2019. <https://doi.org/10.18502/jmehm.v12i18.2148>.
18. Andrade, Gabriel. "The Ethics of Positive Thinking in Healthcare." *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, December 21, 2019. <https://doi.org/10.18502/jmehm.v12i18.2148>.
19. "Well-Being Concepts." Centers for Disease Control and Prevention, October 31, 2018. <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>.
20. Chamberlain, Dale. "Why Christians Should Beware the Trap of Toxic Positivity." *Her & Hymn*, November 10, 2020. <https://herandhymn.com/2020/06/25/toxic-positivity>.
21. Murray, Kelly M., Joseph W. Ciarrocchi, and Nichole A. Murray-Swank. "Spirituality, Religiosity, Shame and Guilt as Predictors of Sexual Attitudes and Experiences." *Journal of Psychology and Theology* 35, no. 3 (2007): 222–234. <https://doi.org/10.1177/009164710703500305>.
22. Ley, David J. "Overcoming Religious Sexual Shame." *Psychology Today*, August 23, 2017. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/women-who-stray/201708/overcoming-religious-sexual-shame>.
23. Ehrenreich, Barbara. "God Wants You to Be Rich." Essay. In *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. Waterville, ME: Thorndike Press, 2010.
24. "In U.S., Decline of Christianity Continues at Rapid Pace." Pew Research Center's Religion & Public Life Project,

- June 9, 2020. <https://www.pewforum.org/2019/10/17/in-u-s-decline-of-christianity-continues-at-rapid-pace>.
25. Raab, Diana. "What Is Spiritual Bypassing?" *Psychology Today*, January 23, 2019. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-empowerment-diary/201901/what-is-spiritual-bypassing>.
 26. Levin, Jeff. "Religion and Mental Health: Theory and Research." *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 2010. <https://doi.org/10.1002/aps.240>.
 27. Yakushko, Oksana. *Scientific Pollyannaism: From Inquisition to Positive Psychology*. Springer, 2019.
 28. Yakushko, Oksana. *Scientific Pollyannaism: From Inquisition to Positive Psychology*. Springer, 2019.

Глава 4. Перестаньте стыдиться себя

1. Cooper, Belle B. "Your Positive Work Culture Might Be Making Your Team Less Productive." *Fast Company*, April 25, 2017. <https://www.fastcompany.com/40411368/your-positive-work-culture-might-be-making-your-team-less-productive>.
2. Andrade, Gabriel. "The Ethics of Positive Thinking in Healthcare." *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, December 21, 2019. <https://doi.org/10.18502/jmehm.v12i18.2148>.
3. Rose, Steve. "Do Positive Affirmations Work? A Look at the Science." Steve Rose, PhD Counselor, July 25, 2020. <https://steverosephd.com/do-positive-affirmations-work>.
4. Rose, Steve. "Do Positive Affirmations Work? A Look at the Science." Steve Rose, PhD, July 25, 2020. <https://steverosephd.com/do-positive-affirmations-work>.
5. Brackett, Marc A. *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*. New York: Celadon Books, 2019.

6. Kalanthroff, Eyal, Noga Cohen, and Avishai Henik. "Stop Feeling: Inhibition of Emotional Interference Following Stop-Signal Trials." *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (March 14, 2013). <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00078>.
7. Valikhani, Ahmad, Fatemeh Ahmadnia, Alma Karimi, and Paul J. Mills. "The Relationship between Dispositional Gratitude and Quality of Life: The Mediating Role of Perceived Stress and Mental Health." *Personality and Individual Differences* 141 (2019): 40–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.014>.
8. Ma, Lawrence K., and Eamonn Ferguson. "Supplemental Material for Does Gratitude Enhance Prosociality?: A Meta-Analytic Review." *Psychological Bulletin*, 2017. <https://doi.org/10.1037/bul0000103.supp>.
9. Jans-Beken, Lilian, Johan Lataster, Denise Peels, Lilian Lechner, and Nele Jacobs. "Gratitude, Psychopathology and Subjective Well-Being: Results from a 7.5-Month Prospective General Population Study." *Journal of Happiness Studies* 19, no. 6 (May 30, 2017): 1673–1689. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9893-7>.
10. Jans-Beken, Lilian, Nele Jacobs, Mayke Janssens, Sanne Peeters, Jennifer Reijnders, Lilian Lechner, and Johan Lataster. "Gratitude and Health: An Updated Review." *Journal of Positive Psychology* 15, no. 6 (2019): 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>.
11. Jans-Beken, Lilian, Nele Jacobs, Mayke Janssens, Sanne Peeters, Jennifer Reijnders, Lilian Lechner, and Johan Lataster. "Gratitude and Health: An Updated Review." *Journal of Positive Psychology* 15, no. 6 (2019): 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>.
12. Jans-Beken, Lilian, Nele Jacobs, Mayke Janssens, Sanne Peeters, Jennifer Reijnders, Lilian Lechner, and Johan

- Lataster. “Gratitude and Health: An Updated Review.” *Journal of Positive Psychology* 15, no. 6 (2019): 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>.
13. Jans-Beken, Lilian, Nele Jacobs, Mayke Janssens, Sanne Peeters, Jennifer Reijnders, Lilian Lechner, and Johan Lataster. “Gratitude and Health: An Updated Review.” *Journal of Positive Psychology* 15, no. 6 (2019): 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>.
 14. Valikhani, Ahmad, Fatemeh Ahmadnia, Alma Karimi, and Paul J. Mills. “The Relationship between Dispositional Gratitude and Quality of Life: The Mediating Role of Perceived Stress and Mental Health.” *Personality and Individual Differences* 141 (2019): 40–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.014>.
 15. Valikhani, Ahmad, Fatemeh Ahmadnia, Alma Karimi, and Paul J. Mills. “The Relationship between Dispositional Gratitude and Quality of Life: The Mediating Role of Perceived Stress and Mental Health.” *Personality and Individual Differences* 141 (2019): 40–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.014>.

Глава 5. Как проживать эмоции

1. “APA Dictionary of Psychology.” American Psychological Association. Accessed June 8, 2021. <https://dictionary.apa.org/emotion>.
2. Lenzen, Manuela. “Feeling Our Emotions.” *Scientific American*, April 2005. <https://www.scientificamerican.com/article/feeling-our-emotions>.
3. Cherry, Kendra. “How Does the James-Lange Theory Account for Emotions?” *Verywell Mind*, November 19, 2020. <https://www.verywellmind.com/what-is-the-james-lange-theory-of-emotion-2795305>.

4. Brackett, Marc A. *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*. New York: Celadon Books, 2019.
5. Barrett, Lisa Feldman. *How Emotions Are Made*. Macmillan, 2017.
6. Smith, Ryan, William D. Killgore, and Richard D. Lane. "The Structure of Emotional Experience and Its Relation to Trait Emotional Awareness: A Theoretical Review." *Emotion* 18, no. 5 (2018): 670–692. <https://doi.org/10.1037/emo0000376>.
7. Smith, Ryan, William D. Killgore, and Richard D. Lane. "The Structure of Emotional Experience and Its Relation to Trait Emotional Awareness: A Theoretical Review." *Emotion* 18, no. 5 (2018): 670–692. <https://doi.org/10.1037/emo0000376>.
8. University of Colorado at Boulder. "Your brain on imagination: It's a lot like reality, study shows." *ScienceDaily*. Accessed June 7, 2021. <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/12/181210144943.htm>.
9. Smith, Ryan, William D. Killgore, and Richard D. Lane. "The Structure of Emotional Experience and Its Relation to Trait Emotional Awareness: A Theoretical Review." *Emotion* 18, no. 5 (2018): 670–692. <https://doi.org/10.1037/emo0000376>.
10. Rodriguez, Tori. "Negative Emotions Are Key to Well-Being." *Scientific American*, May 2013. <https://www.scientificamerican.com/article/negative-emotions-key-well-being>.
11. Ruan, Yan, Harry T. Reis, Wojciech Zareba, and Richard D. Lane. "Does Suppressing Negative Emotion Impair Subsequent Emotions? Two Experience Sampling Studies." *Motivation and Emotion* 44, no. 3 (2019): 427–435. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09774-w>.

12. Ruan, Yan, Harry T. Reis, Wojciech Zareba, and Richard D. Lane. "Does Suppressing Negative Emotion Impair Subsequent Emotions? Two Experience Sampling Studies." *Motivation and Emotion* 44, no. 3 (2019): 427–435. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09774-w>.
13. Winerman, Lea. "Talking the Pain Away." American Psychological Association, October 2006. <https://www.apa.org/monitor/oct06/talking>.
14. Feeling Words. Steve Hein's EQI.org. Accessed June 4, 2021. <https://eqi.org/fw.htm>.
15. Cuncic, Arlin. "Understanding Inappropriate Affect." Verywell Mind, April 9, 2020. <https://www.verywellmind.com/understanding-inappropriate-affect-4767992>.
16. Cuncic, Arlin. "Understanding Inappropriate Affect." Verywell Mind, April 9, 2020. <https://www.verywellmind.com/understanding-inappropriate-affect-4767992>.
17. Cook, Gareth. "Why We Are Wired to Connect." *Scientific American*, October 22, 2013. <https://www.scientificamerican.com/article/why-we-are-wired-to-connect>.
18. Raypole, Crystal. "Let It Out: Dealing With Repressed Emotions." *Healthline*, March 31, 2020. <https://www.healthline.com/health/repressed-emotions#takeaway>.

Глава 6. Как жаловаться с пользой

1. Hurst, Katherine. "Do You Have a 'Low' or 'High' Vibration? Read These 32 Signs." *TheLawOfAttraction.com*, April 8, 2021. <https://www.thelawofattraction.com/low-high-vibration-read-32-signs>.
2. Kowalski, Robin M. "Complaints and Complaining: Functions, Antecedents, and Consequences." *Psychological Bulletin* 119, no. 2 (1996): 179–196. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.179>.

3. Kowalski, Robin M. "Complaints and Complaining: Functions, Antecedents, and Consequences." *Psychological Bulletin* 119, no. 2 (1996): 179–196. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.179>.
4. Kowalski, Robin M. "Complaints and Complaining: Functions, Antecedents, and Consequences." *Psychological Bulletin* 119, no. 2 (1996): 179–196. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.179>.
5. Stillman, Jessica. "Complaining Is Terrible for You, According to Science." Inc., February 29, 2016. <https://www.inc.com/jessica-stillman/complaining-rewires-your-brain-for-negativity-science-says.html>.
6. Varma, Barbara Neal. "Complaining, for Your Health." *The Atlantic*, February 8, 2015. <https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/02/complaining-for-your-health/385041>.
7. Kowalski, Robin M. "Complaints and Complaining: Functions, Antecedents, and Consequences." *Psychological Bulletin* 119, no. 2 (1996): 179–196. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.179>.
8. Kowalski, Robin M. "Complaints and Complaining: Functions, Antecedents, and Consequences." *Psychological Bulletin* 119, no. 2 (1996): 179–196. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.179>.
9. Kowalski, Robin M. "Complaints and Complaining: Functions, Antecedents, and Consequences." *Psychological Bulletin* 119, no. 2 (1996): 179–196. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.179>.
10. Kowalski, Robin M. "Complaints and Complaining: Functions, Antecedents, and Consequences." *Psychological Bulletin* 119, no. 2 (1996): 179–196. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.179>.

11. Kowalski, Robin M. "Complaints and Complaining: Functions, Antecedents, and Consequences." *Psychological Bulletin* 119, no. 2 (1996): 179–196. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.179>.
12. Varma, Barbara Neal. "Complaining, for Your Health." *The Atlantic*, February 8, 2015. <https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/02/complaining-for-your-health/385041>.
13. Kowalski, Robin M. "Complaints and Complaining: Functions, Antecedents, and Consequences." *Psychological Bulletin* 119, no. 2 (1996): 179–196. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.179>.
14. Kowalski, Robin M. "Complaints and Complaining: Functions, Antecedents, and Consequences." *Psychological Bulletin* 119, no. 2 (1996): 179–196. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.179>.
15. Cuncic, Arlin. "What Is Radical Acceptance?" *Verywell Mind*, May 26, 2021. <https://www.verywellmind.com/what-is-radical-acceptance-5120614>.
16. Linehan, Marsha M. *DBT Skills Training Manual*. 2nd ed. New York: Guilford Publications, 2014.
17. Kowalski, Robin M., Brooke Allison, Gary W. Giumetti, Julia Turner, Elizabeth Whittaker, Laura Frazee, and Justin Stephens. "Pet Peeves and Happiness: How Do Happy People Complain?" *Journal of Social Psychology* 154, no. 4 (December 13, 2013): 278–282. <https://doi.org/10.1080/00224545.2014.906380>.

Глава 7. Как поддержать человека

1. "Pain Is More Intense When Inflicted on Purpose." *Harvard Gazette*, December 18, 2008. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2008/12/pain-is-more-intense-when-inflicted-on-purpose>.

2. Tannenbaum, Melanie. “‘But I Didn’t Mean It!’ Why It’s so Hard to Prioritize Impacts over Intentions.” *Scientific American*, October 14, 2013. <https://blogs.scientificamerican.com/psysociety/e2809cbut-i-didnt-mean-ite2809d-why-ite28099s-so-hard-to-prioritize-impacts-over-intentions>.
3. Hamilton, David R. “Does Your Brain Distinguish Real from Imaginary?” Dr. David R Hamilton, PhD, October 30, 2014. <https://drdavidhamilton.com/does-your-brain-distinguish-real-from-imaginary>.
4. Ito, Tiffany A., Jeff T. Larsen, N. Kyle Smith, and John T. Cacioppo. “Negative Information Weighs More Heavily on the Brain: The Negativity Bias in Evaluative Categorizations.” *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no. 4 (1998): 887–900. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.4.887>.
5. Kowalski, Robin M. “Complaints and Complaining: Functions, Antecedents, and Consequences.” *Psychological Bulletin* 119, no. 2 (1996): 179–196. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.179>.

Глава 8. Дискриминация с улыбкой

1. Canfield, Jack. “Using the Law of Attraction Your Potential. Relationships, Money & Success.” Jack Canfield: Maximizing Your Potential. Accessed June 7, 2021. <https://www.jackcanfield.com/blog/using-the-law-of-attraction>.
2. Yakushko, Oksana. *Scientific Pollyannaism: From Inquisition to Positive Psychology*. Springer, 2019.
3. Yakushko, Oksana. *Scientific Pollyannaism: From Inquisition to Positive Psychology*. Springer, 2019.
4. Yakushko, Oksana. *Scientific Pollyannaism: From Inquisition to Positive Psychology*. Springer, 2019.
5. Yakushko, Oksana. *Scientific Pollyannaism: From Inquisition to Positive Psychology*. Springer, 2019.

6. Hicks, Esther, and Jerry Hicks. *The Law of Attraction: The Basics of the Teachings of Abraham*. 1st ed. Hay House, Inc., 2006.
7. “Determinants of Health.” Office of Disease Prevention and Health Promotion, May 26, 2010. <https://www.healthypeople.gov/2020/about/foundation-health-measures/Determinants-of-Health>.
8. Ahmed, Sara. *The Promise of Happiness*. Duke University Press, 2010.
9. Ahmed, Sara. “Killing Joy: Feminism and the History of Happiness.” *Signs: Journal of Women in Culture and Society* 35, no. 3 (2010): 571–594. <https://doi.org/10.1086/648513>.
10. Yakushko, Oksana. *Scientific Pollyannaism: From Inquisition to Positive Psychology*. Springer, 2019.
11. Yakushko, Oksana. *Scientific Pollyannaism: From Inquisition to Positive Psychology*. Springer, 2019.
12. Ahmed, Sara. *The Promise of Happiness*. Duke University Press, 2010.
13. Ahmed, Sara. “Killing Joy: Feminism and the History of Happiness.” *Signs: Journal of Women in Culture and Society* 35, no. 3 (2010): 571–594. <https://doi.org/10.1086/648513>.
14. Ahmed, Sara. *The Promise of Happiness*. Duke University Press, 2010.
15. Ahmed, Sara. *The Promise of Happiness*. Duke University Press, 2010.
16. “How Dieting Became a \$71 Billion Industry.” CNBC, January 11, 2021. <https://www.cnbc.com/video/2021/01/11/how-dieting-became-a-71-billion-industry-from-atkins-and-paleo-to-noom.html>.
17. Marley-Henschen, Holly. “Who Is Profiting off of My Insecurity?” *Tone Madison*, March 19, 2019. <https://www.tonemadison.com/articles/who-is-profiting-off-of-my-insecurity>.

18. Weingus, Leigh. “Inside the Body Image Movement That Doesn’t Focus on Your Appearance.” *HuffPost*, August 15, 2018. https://www.huffpost.com/entry/what-is-body-neutrality_n_5b61d8f9e4b0de86f49d31b4.
19. Yakushko, Oksana. *Scientific Pollyannaism: From Inquisition to Positive Psychology*. Springer, 2019.
20. Kushlev, Kostadin, Elizabeth W. Dunn, and Richard E. Lucas. “Higher Income Is Associated with Less Daily Sadness but Not More Daily Happiness.” *Social Psychological and Personality Science* 6, no. 5 (2015): 483–489. <https://doi.org/10.1177/1948550614568161>.
21. Ahmed, Sara. *The Promise of Happiness*. Duke University Press, 2010.
22. Ahmed, Sara. *The Promise of Happiness*. Duke University Press, 2010.

Глава 9. Как жить полной жизнью в непростом мире

1. Mauss, Iris B., Craig L. Anderson, and Nicole S. “Can Wanting to Be Happy Make People Unhappy? Paradoxical Effects of Valuing Happiness.” *PsycEXTRA Dataset* 11, no. 4 (August 11): 807–815. <https://doi.org/10.1037/e634112013-296>.
2. Whippman, Ruth. “Americans Are Spending a Fortune on Finding Happiness—and Becoming Less Happy in the Process.” *Quartz*, October 7, 2016. <https://qz.com/803055/america-the-anxious-americans-are-spending-a-fortune-on-finding-happiness-and-becoming-less-happy-in-the-process>.
3. Lush, Tamara. “Poll: Americans Are the Unhappiest They’ve Been in 50 Years.” *Associated Press*, June 16, 2020. <https://apnews.com/article/virus-outbreak-health-us-news-ap-top-news-racial-injustice-0f6b9be04fa0d3194401821a72665a50>.

4. Zhang, Chun-Qing, Emily Leeming, Patrick Smith, Pak-Kwong Chung, Martin S. Hagger, and Steven C. Hayes. "Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change: A Contextually-Driven Approach." *Frontiers in Psychology* 8 (2018). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02350>.
5. Oettingen, Gabriele. *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*. Current, 2015.
6. Oettingen, Gabriele. *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*. Current, 2015.
7. Oettingen, Gabriele. *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*. Current, 2015.



МИО Психология

ОБРЕСТИ
ВНУТРЕННЮЮ
ГАРМОНИЮ

ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ТРЕВОГИ
И СТРЕССА

ПРИНЯТЬ
И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Все книги
по психологии
на одной странице:
mif.to/psychology

Узнавай первым о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/psysubscribe



#mifbooks

Научно-популярное издание
Практики самопомощи

Гудман Уитни

Токсичный позитив

**Как перестать подавлять негативные эмоции
и оставаться искренними с собой**

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Елена Колузаева*
Литературный редактор *Ольга Дергачева*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Наталья Савиных*
Верстка *Елена Куранова*
Корректоры *Елена Гурьева, Наталья Воробьева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks



«Все будет хорошо», «Скажи спасибо за полученный урок», «Не грусти, и все пройдет» — подобные шаблонные фразы мы слышим на каждом шагу. Нам предлагается «искать светлую сторону», «улыбаться», «быть благодарными» и не загружать окружающих своими проблемами. А если не получается — сами виноваты. Видимо, с вами что-то не так.

Это настойчивое стремление исключить из жизни любые тяжелые эмоции и есть токсичный позитив. Он вынуждает нас подавлять свои истинные чувства, обесценивает наш опыт и заставляет стыдиться себя в моменты ошибок и провалов.

Автор этой книги, психолог Уитни Гудман, много лет исследовала проявления токсичного позитива в самых разных сферах. Результатом этой работы стала книга, которую вы держите в руках. Благодаря ей вы сможете:

- распознать токсичный позитив и правильно отреагировать на него;
- найти правильные слова поддержки для других людей;
- вырваться из замкнутого круга бесконечной погони за счастьем.

И главное, вы начнете жить полной жизнью. В ней будут радость и боль, спокойствие и тревога, надежда и отчаяние. И каждое из этих чувств займет свое законное место.

«Жить по-настоящему означает сталкиваться с трудностями и расти, проходя через них, а не притворяться, что всё прекрасно, когда реальность далека от идеала. Эта книга предлагает очень полезную дорожную карту, которая покажет, как быть честными с самими собой и с другими».

Скотт Барри Кауфман, PhD, ведущий подкаста The Psychology Podcast и автор книги «Путь к самоактуализации»

